INTROSPECTIV

Dr. Daniel G. Amen, Tana Amen

PUTEREA CREIERULUI



Sporește-ți energia și puterea de concentrare, învinge boala și întârzie îmbătrânirea printr-o alimentație sănătoasă și un program de 14 zile pentru stimularea creierului

Introducere

Calea războinicului creierului

Un războinic este cineva hotărât să-și devină propriul stăpân la toate nivelurile, cineva care își cultivă curajul de a face ceea ce trebuie pentru el însuși, pentru ceilalți și pentru comunitate.

Mark Divine, THE WAY OF THE SEAL

Războiul pentru sănătatea proprie se pierde sau se câștigă în mintea noastră, prin deciziile pe care le ia creierul în fiecare zi, clipă de clipă. Când creierul funcționează bine, sunt șanse mult mai mari să iei decizii eficiente, care îți permit să te concentrezi cu precizie, să ai energie și să fii sănătos. Când funcționarea creierului este perturbată, dintr-un motiv sau altul, ești mult mai predispus să iei decizii proaste, care îți răpesc energia, capacitatea de concentrare, buna dispoziție, memoria și sănătatea, ducând la degradarea ta precoce și la probleme pentru generațiile viitoare.

Bushido (care în limba japoneză înseamnă „calea războinicului") reprezintă codul de etică

al samurailor. Este un mod de viață necesar pentru a fi un războinic. Samuraii aparțin unei culturi focalizate pe autoperfecționarea permanentă, în efortul de a se proteja pe ei înșiși și pe cei dragi. Calea războinicului creierului este, la rândul ei, un mod de viață pe care l-am creat pe parcursul a trei decenii pentru a ajuta zeci de mii de pacienți ai clinicii Amen să-și îmbunătățească sănătatea creierului și, prin extensie, întreaga viață. De asemenea, prin intermediul ei, am ajutat oameni din armată, biserici, școli și centre de reabilitare pentru consumatorii de droguri. Adoptarea acestui mod de viață sporește capacitatea de a lua decizii, adâncește sentimentul puterii personale și te poate ajuta să-ți îmbunătățești:

- Energia
- Concentrarea
- Starea de spirit
- Memoria
- Greutatea
- Relațiile
- Munca
- Starea generală de sănătate

Calea războinicului creierului este un program deosebit și foarte eficient, singurul de acest gen, de ameliorare a sănătății creierului și trupului. Se bazează pe cercetări științifice și este conceput astfel încât să te ajute să ai mai multă vitalitate, o minte limpede și o sănătate excelentă – chiar dacă în prezent ai dureri sau te confrunți cu diverse probleme și timp îndelungat ai făcut alegeri nesănătoase. Acest program îți va permite să îți transformi complet starea de sănătate. Nu ți-ai dori ca în fiecare zi să te simți bine atât în interior, cât și în exterior?

Pășind pe această cale, nu vei transforma doar starea de sănătate a creierului și trupului, ci

și pe cea a creierului și trupului celor dragi. Noua știință a epigeneticii ne-a învățat că obiceiurile noastre activează sau dezactivează anumite gene care favorizează îmbolnăvirea și moartea timpurie – a noastră, a copiilor și a nepoților noștri. Războiul pentru sănătatea creierului și a trupului nu se referă numai la noi, ci și la generațiile viitoare.

Pas cu pas, această carte îți va arăta cum să fii războinic al creierului, MAESTRU al sănătății tale fizice și mentale. Vei învăța despre:

Mentalitatea unui războinic al creierului – să îți cunoști motivația pentru a fi sănătos și a te concentra întotdeauna pe abundență, niciodată pe lipsă.

Evaluarea unui războinic al creierului – să ai o strategie clară de evaluare a sănătății creierului, să te cunoști și să-ți optimizezi principalii indicatori ai stării de sănătate, să lupți pe mai multe fronturi și să fii mereu pe fază pentru a preveni eventualele probleme.

Energia unui războinic al creierului – să știi ce alimente și suplimente stimulează reușita și-ți oferă un avantaj competitiv.

Instruirea unui războinic al creierului – să adopți obiceiuri zilnice și deprinderi care îți protejează sănătatea.

Chintesența unui războinic al creierului – să îți transformi suferința în pasiune și să știi de ce lumea este mai bună datorită ție.

Responsabilitățile unui războinic al creierului – să faci pasul esențial de a împărtăși informații și de a-ți crea propriul trib de războinici ai creierului.

Antrenament de bază al unui războinic al creierului pe tot parcursul anului – să faci

schimbări de durată cu ajutorul unor instrumente care te vor însoți toată viața.

REGULI DE ANGAJARE. RĂZBOINICII CREIERULUI SUNT:

- Serioși
- Hotărâți
- Informați
- Conștienți
- Pregătiți
- Bine hrăniți
- Bine instruiți
- Sinceri
- Pasionați
- Protectori
- Neobosiți

În paginile ce urmează vei face cunoștință cu zeci de războinici ai creierului triumfători, care pe vremuri erau prizonieri ai bătăliei pentru propria sănătate. Poveștile lor te vor inspira și te vor încuraja să adopți un nou stil de viață.

RĂZBOINICUL BILL

Iată o notă de la liderul Organizației Tinerilor Președinți de pe Coasta de Est, al cărui grup a petrecut trei zile cu noi la clinica Amen învățând principiile căii războinicului creierului.

Programul mi-a schimbat viața în mod decisiv, ajutându-mă să slăbesc și să mă concentrez mai bine decât am fost vreodată în stare s-o fac. Depresia a dispărut, iar capacitatea de concentrare și randamentul s-au îmbunătățit considerabil. Am convenit cu toții, ca grup, că vizita la clinica Amen a fost lucrul care a avut cel mai mare impact asupra vieții noastre în cei peste zece

ani de când suntem împreună.

Cei mai mulți oameni nu vor să se gândească la războaie și la războinici; și noi am prefera să nu ne gândim, dar dacă e să privim adevărul în față, ceea ce se întâmplă în societatea noastră e dureros de evident: ne aflăm într-un adevărat război pentru sănătatea creierului și a corpului. Americanii mor la vârste mai tinere și se confruntă cu mai multe boli decât cetățenii altor țări dezvoltate, deși cheltuielile medicale pe cap de locuitor sunt aproape de două ori mai mari.[1] Aproape 75% din sumele alocate pentru sănătate sunt cheltuite pe tratamentul unor afecțiuni cronice care ar putea fi prevenite, printre care boala Alzheimer, depresie, ADD/ADHD, diabet și prediabet și obezitate.

DE CE NE AFLĂM ÎNTR-UN RĂZBOI PENTRU PROPRIA SĂNĂTATE

Și nu este doar un război al adulților. Corporații uriașe îi au în vizor pe copiii și nepoții tăi. Când un clovn sau un rege cu un miliard de dolari în contul bancar poate să intre în sufrageria ta și să-ți ademenească copiii cu jucării ca să îi facă să consume alimente de proastă calitate, lipsite de nutrienți și care favorizează îmbolnăvirea și moartea timpurie, e momentul să ripostezi. Conform unui studiu recent, jucăriile folosite de marile lanțuri de fast-food pentru a-i ademeni pe copii sunt niște arme extrem de eficiente în a le suci mințile fragede să dorească lucruri care le vor afecta sănătatea.[2] În plus, o serie de organizații bine intenționate, precum Girl Scouts (Cercetașele), trimit fetițe să vândă prăjituri nesănătoase pentru a-și finanța activitățile – și puțini oameni se gândesc de două ori la zahărul, uleiurile vegetale,

grăsimile parțial hidrogenate și conservanții artificiali care duc la îmbolnăvire.

Ești într-un război pentru propria sănătate. Aproape pretutindeni (în școli, la serviciu, în mall-uri, cinematografe, aeroporturi, parcuri de distracții ș.a.m.d.), cineva încearcă să-ți vândă alimente care te vor ucide prematur. Alimentația americană standard abundă în alimente pro-inflamatoare care cresc riscul de diabet, hipertensiune, afecțiuni cardiace, cancer, ADHD, depresie și demență.[3] De asemenea, este asociată cu reducerea hipocampului, una dintre principalele structuri din creier responsabile cu memoria.[4]

Adevăratele arme ale distrugerii în masă din societatea noastră sunt alimentele care sunt:

- Hiperprocesate

- Infestate cu pesticide

- Cu coloranți și îndulcitori artificiali

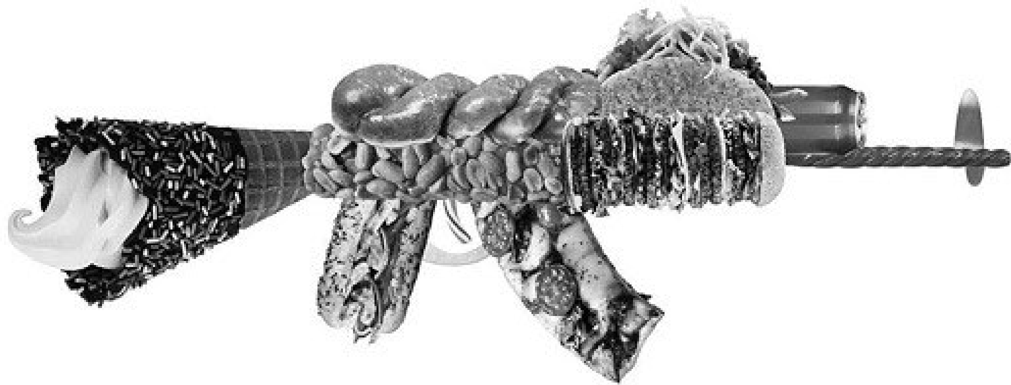
- Cu un indice glicemic ridicat

- Sărace în fibre

- Care conțin substanțe pseudo-alimentare

- Pline de hormoni

- Contaminate cu antibiotice



În plus, companiile care produc aceste alimente nesănătoase nu numai că folosesc jucării pentru a vrăji mințile copiilor, ci recurg totodată la trucuri din neuroștiință pentru a păcăli creierul adulților. Creează în mod intenționat asocieri între femei superbe, îmbrăcate sumar, și alimente de calitate proastă pentru a subjuga centrii plăcerii din creier, determinându-te să crezi, în pofida oricărei logici, că, dacă vei consuma alimentele respective, femeile acelea te vor dori sau că vei arăta la fel ca ele. În realitate, acele femei splendide n-ar putea arăta așa dacă alimentația lor obișnuită ar consta din cheeseburgeri doldora de maioneză, muștar și ketchup.

De asemenea, multe corporații se laudă cu faptul că alimentele lor creează dependență: „Pun pariu că nu poți mânca doar una". Angajează cercetători din domeniul alimentar ca să combine grăsimi, zahăr și sare cu textura și gustul perfect, creând produse care îți copleșesc creierul cu arome pentru a activa „centrul fericirii" din creier, lucru similar cu a lua o doză de cocaină, ceea ce te face literalmente să te îndrăgostești de mâncarea de calitate proastă. Este unul dintre motivele pentru care multe persoane spun că adoră bomboanele, gogoșile,

produsele de patiserie, cartofii prăjiți și pâinea – și nici nu concep să renunțe la ele. Aceste persoane nu mănâncă pentru a trăi, ci mănâncă pentru a hrăni niște dependențe create artificial, cu scopul de a face profit. O femeie ne-a spus că ar prefera să se îmbolnăvească de cancer decât să renunțe la zahăr. Ne-am întrebat cu voce tare dacă nu cumva în liceu avusese întâlniri cu „băieți răi". A fi îndrăgostit de ceva care îți face rău este o situație ce necesită o reevaluare serioasă.

Nici un fel de aliment nu poate fi inclus în aceeași sferă emoțională din creierul tău unde se află dragostea față de partener, copii sau nepoți. Mulți războinici din vechime considerau că dependența de un lucru, în special de mâncare, este o slăbiciune, ceva total inacceptabil. Ei mâncau pentru a învinge; supraviețuirea lor depindea de asta. Vrem ca și tu să faci la fel, dacă te iubești cu adevărat și dacă ții la sănătatea ta, la cei dragi și la generațiile viitoare.

Războiul pentru propria sănătate nu se referă doar la alimentele nocive din ziua de azi. Pentru a-și spori audiența, canalele de știri revarsă în mințile noastre o avalanșă de gânduri toxice, făcându-ne să vedem peste tot teroare și dezastre. Imaginile înfricoșătoare pe care le vedem în permanență activează circuitele primitive din creier (nucleul amigdalian) care pe vremuri ne asigurau supraviețuirea, dar în prezent sunt perimate. Furnizorii de știri pun întotdeauna accent pe senzațional, pe rău și pe poveștile cele mai îngrozitoare pentru a ne menține lipiți de canalele sau site-urile lor. În afara cazului în care îți controlezi în mod intenționat „consumul" de știri, aceste companii reușesc să-ți ridice nivelul de hormoni ai stresului, ceea ce cu timpul contractă principalii centri ai memoriei din creier și conduc la depunerea de

grăsime în jurul taliei – iar grăsimea abdominală este deosebit de toxică, deoarece transformă testosteronul sănătos în tipuri de estrogen nesănătoase, cancerigene. Când te trezești dimineața, primul lucru pe care-l faci este să te întinzi după telefon ca să vezi ce lucruri teribile s-au mai petrecut în lume peste noapte? Poate nu știai că acest obicei îți afectează sănătatea – dar acum știi.

Ești implicat într-un război pentru propria sănătate. Acest război este alimentat și de companiile cu profil tehnologic, care scot pe piață gadget-uri ce favorizează dependența și ne distrag atenția de la relațiile importante pentru noi.[5] Multe persoane se uită la telefon în timpul mesei în loc să interacționeze cu membrii familiei. Un studiu din 2015 a descoperit că adolescenții petrec mai mult timp pe rețelele de socializare (9 ore în medie) decât dormind. Copiii între 8 și 12 ani petrec în mediul virtual aproximativ 6 ore pe zi.[6] Tehnologia a subjugat creierele în curs de dezvoltare, cu consecințe potențial grave pentru multe persoane.

La clinica Amen am tratat numeroși adolescenți și adulți dependenți de jocuri video sau pornografie. Un adolescent devenea violent ori de câte ori părinții îi limitau timpul dedicat jocurilor. I-am scanat creierul în timp ce juca jocuri video și mai târziu, după ce se abținuse de la jocuri timp de o lună. Jocurile video produceau impulsuri electrice anormale în lobul temporal stâng, o zonă a creierului asociată adesea cu violența. A fost ca și cum ne-am fi uitat la creierele a doi oameni diferiți. Când nu juca, era unul dintre cei mai drăguți și mai amabili tineri pe care-i cunoscuserăm; dar în timpul jocurilor, situația era cu totul alta.

Daniel a efectuat un experiment pentru *Dr. Oz Show* pe site-ul matrimonial Tinder, folosind

tomografii cerebrale pentru a vedea ce efecte avea site-ul de întâlniri asupra stării de spirit și a concentrării. El a demonstrat că, în cazul unor persoane, site-ul respectiv accentua predispoziția la anxietate și depresie.

Nivelul obezității și al depresiei crește odată cu gradul de utilizare a tehnologiei și a jocurilor video.[7] Ian Bogost, celebrul designer de jocuri video (*Cow Clicker* și *Cruel 2 B Kind*), șef al catedrei de studii despre media și profesor de informatică interactivă la Institutul de Tehnologie din Georgia, numește valul noilor tehnologii care creează dependență „țigările acestui secol" și lansează un avertisment în ceea ce privește efectele lor secundare cu potențial distructiv.[8]

Ca parte a revoluției gadget-urilor, o serie de noi studii tulburătoare de la Microsoft raportează că oamenii își pierd concentrarea după aproximativ 8 secunde, în vreme ce umilii peștișori aurii și-o pierd după circa 9 secunde.[9] Se pare că evoluția a luat-o într-o direcție greșită. În anul 2000, se estima că o persoană își putea menține atenția timp de aproximativ 12 secunde, ceea ce nu e grozav; dar reducerea acestui interval cu o treime în decurs de cincisprezece ani este un fapt de-a dreptul îngrijorător!

Conform unui articol din *Harvard Business Review*, „Feriți-vă de managerul ocupat", stilul nostru de viață nesănătos ne diminuează capacitatea de muncă.[10] Doar 10% dintre manageri au deopotrivă un nivel înalt de concentrare și de energie, două dintre principalele ingrediente ale succesului. Autorii au descoperit că 20% dintre manageri erau neimplicați, 30% aveau o tendință pronunțată de a tergiversa lucrurile, iar 40% se lăsau distrași cu ușurință. Cu alte cuvinte, 90% dintre manageri – și, probabil, restul oamenilor – au mari deficiențe în ceea ce

privește concentrarea și/sau energia.

Acestea și alte aspecte care ne afectează creierul și trupul pot avea consecințe devastatoare pe termen lung.

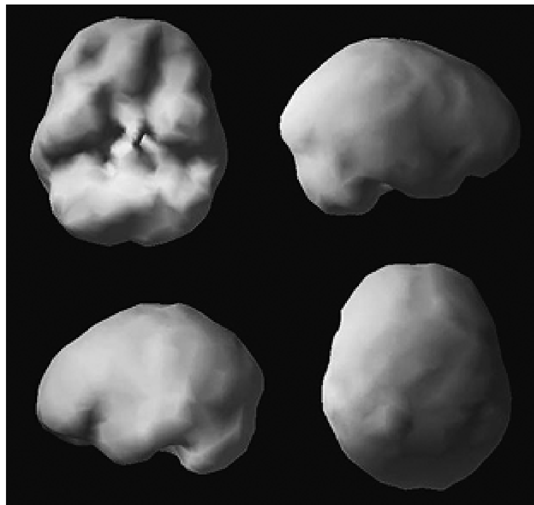
CONSECINȚELE RĂZBOIULUI PENTRU PROPRIA SĂNĂTATE

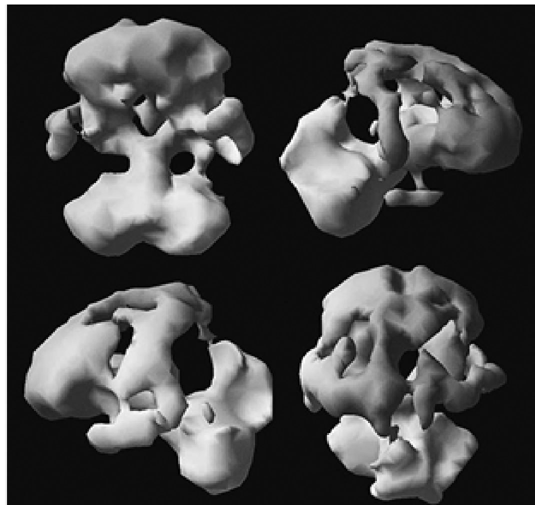
Genele joacă un rol mai puțin important decât crezi, iar multe afecțiuni sunt rezultatul unor alegeri și comportamente nesănătoase, indiferent dacă există sau nu predispoziții genetice. Din păcate, vedem pretutindeni în jurul nostru consecințele devastatoare ale unor boli care ar putea fi prevenite.

Se așteaptă ca incidența **maladiei Alzheimer** să se tripleze până în anul 2050 și nu se întrevede vreo metodă de vindecare. Această boală afectează 50% dintre persoanele de 85 de ani sau mai vârstnice. Dacă ai norocul să ajungi la această vârstă sau chiar s-o depășești, există un risc de 50% să îți pierzi mințile. Și mai rău de atât, noile cercetări privind imagistica cerebrală au demonstrat că boala Alzheimer și alte forme de demență încep să afecteze creierul cu decenii întregi înainte de apariția simptomelor. Mai jos îți prezentăm o imagine a creierului obținută cu tehnica SPECT, care măsoară fluxul sangvin și activitatea cerebrală a unei femei de 59 de ani diagnosticată cu boala Alzheimer, comparativ cu cele ale unei persoane cu creierul sănătos. Se observă că jumătatea posterioară a creierului este în curs de deteriorare. Probabil că avea deja probleme cerebrale încă din al treilea sau la patrulea deceniu de viață.

Tulburările cognitive premature conduc la performanțe profesionale scăzute, ceea ce

Creier sănătos *versus* maladia Alzheimer





Sănătos
Activitate cerebrală deplină și chiar simetrică
Cu boala Alzheimer

Activitate redusă în partea posterioară a creierului

Depresia este unul dintre principalii „ucigași" ai timpurilor noastre, afectând 50 de

milioane de americani la un moment sau altul al vieții lor, iar incidența ei a crescut cu 400% din 1987. Depresia este asociată cu sinuciderea, divorțul, eșecul profesional, afecțiunile cardiace, obezitatea și demența. Depresia dublează riscul apariției bolii Alzheimer la femei și îl mărește de patru ori în cazul bărbaților. Un procent uluitor de 23% dintre femeile americane cu vârste între 20 și 60 de ani iau medicamente antidepresive. În plus, riscul de apariție a depresiei crește considerabil după vârsta de 65 de ani.[11]

Tulburarea deficitului de atenție (ADD), numită și tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD), este o afecțiune diagnosticată acum mai frecvent decât oricând. Conform datelor statistice de la Centrul pentru Prevenirea și Controlul Bolilor, în SUA, aproape unul din cinci băieți de liceu și 11% dintre copiii de vârstă școlară au primit diagnosticul de ADD, inclusiv aproximativ 6,4 milioane de copii cu vârste între 6 și 17 ani. Asta înseamnă o creștere cu 16 procente din 2007 și cu 41% în ultimul deceniu.[12] Creșterea rapidă a incidenței ADD are la bază numeroși factori, printre care dietele sărace în grăsimi și fibre și cu un indice glicemic ridicat, utilizarea intensivă a dispozitivelor electronice, un nivel redus al activității fizice și deficiența de somn. Multe persoane subestimează consecințele devastatoare ale ADD. Însă, dacă nu e tratată, boala este asociată cu rezultate slabe și eșecuri la învățătură (35% dintre cei afectați nu termină liceul), abuzul de droguri și de alcool (conform unui studiu de la Harvard, 52% dintre adulții cu ADD netratați au o problemă cu abuzul de diverse substanțe), eșecuri profesionale, divorț, încarcerare, obezitate, depresie și demență.

Diabetul sau prediabetul afectează în prezent 50% din populația SUA, conform unui studiu

din 2015 publicat în *The Journal of the American Medical Association*.[13] Problemele legate de controlul glicemiei au crescut alarmant în ultimii 30 de ani. În 1960, unul dintr-o sută de americani avea diabet de tip 2; în prezent, procentul a ajuns la o persoană din zece, adică a crescut de zece ori. Din anii 1980 încoace, incidența diabetului de tip 2 a crescut cu *700%*.[14] Probabil că de vină este alimentația americană standard, iar vestea tristă este că în majoritatea cazurilor boala ar putea fi prevenită. Cei mai mulți oameni nu înțeleg pe deplin consecințele devastatoare ale diabetului și nici chiar pe cele ale prediabetului (situație în care nivelul de zahăr din sânge este mai mare decât valoarea normală, dar nu suficient de ridicat pentru a se pune diagnosticul de diabet). Nivelul ridicat de zahăr din sânge sau hiperglicemia afectează vasele sangvine, inhibă vindecarea și are efecte negative asupra tuturor organelor din corp. Amândoi am pierdut persoane dragi bolnave de diabet, cărora li s-au amputat membre și au suferit de depresie, demență, afecțiuni cardiace și orbire.

Obezitatea constituie o problemă serioasă la nivel național, având în vedere că două treimi dintre americani sunt supraponderali și o treime sunt obezi. Obezitatea sporește inflamația, o „flacără" care arde mocnit și ne distruge organele, constituind un factor de risc pentru peste 30 de afecțiuni, precum cancer, diabet, depresie și demență. S-au publicat multe studii, printre care două ale echipei de cercetare de la clinica Amen, care afirmă că, pe măsură ce greutatea corporală crește, mărimea și funcționarea creierului se diminuează. Acesta este cel mai mare „exod al creierelor" din istoria SUA și, în prezent, constituie o criză a securității naționale. Aproximativ 75% dintre tinerii care vor să se înroleze în armată sunt respinși.

Departamentul Apărării afirmă că „A fi supraponderal sau obez pare să fie principalul motiv medical pentru care candidații nu se califică pentru serviciul militar. În prezent, tineri care ar putea fi niște recruți excelenți, unii dintre ei provenind din familii în care generații întregi au servit ireproșabil în armată, sunt refuzați deoarece pur și simplu au o greutate corporală prea mare".

Problema greutății excedentare nu îi afectează doar pe adulți. Obezitatea în rândul copiilor a crescut de la 4% în 1982 la 18,5% în 2015, adică o creștere de 350%. E foarte clar că specialiștii din industria alimentară și companiile de tip fast-food îți vânează copiii. Dacă nu te lupți pentru sănătatea propriului creier și a creierelor celor care depind de tine, consecințele vor fi ADD, depresia, demența, îmbătrânirea precoce, diabetul, obezitatea și moartea prematură.



Soluția la aceste probleme epidemice este să nu le privim ca pe niște afecțiuni separate, fiecare cu propriul tratament, ci ca pe niște expresii diferite ale aceluiași stil de viață nesănătos, care se pot vindeca în exact *același fel. Cu alte cuvinte, sunt multe moduri de a te îmbolnăvi, dar există o singură cale spre starea de bine, iar aceasta este mai simplă decât crezi: calea războinicului creierului.*



Când am reușit să înțelegem legăturile dintre aceste boli și am implementat strategii de tratament integrate, am fost foarte entuziasmați de rezultatele obținute de pacienții noștri: îmbunătățirea nivelului de energie, a capacității de concentrare și a memoriei, o stare de spirit mai bună, reducerea greutății corporale și chiar diminuarea durerilor.

Inițial, când am început să vorbim despre calea războinicului creierului, unele persoane au dat înapoi, spunând: „Dar eu nu vreau să lupt – a fi un Războinic al Creierului sună prea dur". Răspunsul nostru a fost și este în continuare: „Să fii bolnav e greu. Să fii un războinic al creierului e ușor, odată ce înțelegi principiile și le pui în aplicare". Să fii sănătos și să ai mai multă energie, o capacitate de concentrare, o memorie și o stare de spirit mai bune este ceva neprețuit. Și, mai presus de toate, a fi un războinic al creierului reprezintă o schimbare incredibilă a mentalității, cu beneficii pentru întreaga viață; nu vei mai dori niciodată să revii la obiceiurile proaste și la alegerile care îți afectează sănătatea.

De curând am susținut o prezentare pentru cei 18 membri ai echipei de conducere a unei firme de tehnologie cu o cifră de afaceri de multe miliarde de dolari. La finalul primei dimineți, directorul l-a luat pe Daniel deoparte și i-a spus că trebuie să implementeze la firma lui programul pentru sănătatea creierului. „Ar putea fi avantajul nostru competitiv", a spus el, „mai ales atunci când concurăm cu cei de la Google, IBM și Microsoft". Ca și în cazul lor, sănătatea creierului este avantajul tău competitiv în viață. Te va ajuta să prosperi în toate privințele la nivel personal, profesional, financiar și relațional.



În artele marțiale există un proverb:

„Maestre, de ce mă înveți să lupt, dar vorbești despre pace?"

Maestrul răspunde:

„E mai bine să fii un războinic într-o grădină decât un grădinar la război".



Dacă ești o persoană care iubește sau care vindecă și nu una care luptă, ca Daniel, atunci poți stăpâni forța vindecării devenind un războinic pașnic al creierului. Cei mai eficienți luptători din istoria omenirii n-au folosit niciodată arme fizice. Gândește-te la Iisus, Gandhi, Nelson Mandela și Martin Luther King Jr., care au inspirat nenumărați oameni să lupte pentru cauze drepte și au schimbat cursul istoriei pentru totdeauna. Luptele pe care le-au purtat au fost personale, centrate pe principii, și le-au câștigat cu ajutorul creierului, nu al forței musculare, ceea ce te vom învăța și noi în aceste pagini.

Dacă ești un luptător cum este Tana, care are centura neagră la taekwondo și kenpo, această carte este, de asemenea, pentru tine. Tana a purtat un război cu propria stare de sănătate și nu mai vrea să treacă niciodată prin așa ceva. După cum spune maestrul ei sensei Bob White, „Dacă te pregătești pentru ce-i mai rău, te poți aștepta la ce e mai bine". Pentru ea, artele marțiale reprezintă un simbol al depășirii obstacolelor și al alegerii de a nu renunța niciodată.

CALEA LUI DANIEL ȘI CALEA TANEI

Calea războinicului creierului este profund personală pentru fiecare dintre noi. Suntem îndrăgostiți de misiunea noastră de a crea și a conduce o comunitate de oameni dornici să se ocupe serios de sănătatea trupurilor și a creierelor lor. În continuare îți prezentăm pe scurt călătoriile noastre individuale, ca să înțelegi de ce este atât de importantă pentru noi această mișcare.

CALEA LUI DANIEL

Mentalitatea războinicului mă însoțește din 1972, când m-am înrolat în armata SUA la vârsta de 18 ani pentru a deveni cadru medical de infanterie. Dragostea față de medicină s-a născut în timp ce lucram cu soldații răniți. În calitate de medic, eram un servitor războinic și îmi plăcea să am grijă de sănătatea bărbaților și femeilor care luptau. Cam după un an, mi-am dat seama că oricât aș fi îndrăgit aspectele medicale ale profesiei mele, nu-mi plăcea deloc să dorm în noroi și să se tragă asupra mea, așa că m-am recalificat ca tehnician radiolog și am dezvoltat o pasiune pentru imagistica medicală. După cum spuneau profesorii noștri: „Cum poți să știi, dacă nu te uiți?"

În 1979, când eram student în anul doi la medicină, o persoană la care țineam foarte mult a încercat să se sinucidă, așa că am dus-o la un psihiatru extraordinar. Mi-am dat seama că dacă acesta reușea s-o ajute – ceea ce s-a și întâmplat –, nu numai că i-ar salva viața, dar i-ar ajuta totodată pe copiii ei și chiar pe viitorii ei nepoți, care vor fi modelați de o persoană mai

fericită și mai stabilă. M-am îndrăgostit de psihiatrie deoarece am înțeles că avea potențialul de a schimba generații întregi de oameni.

De când am decis să devin psihiatru, am luptat aproape zilnic pentru sănătatea mentală și cerebrală a pacienților mei. M-am luptat cu ei pentru integritatea lor mentală, pentru căsnicia, copiii, nepoții și slujbele lor, pentru voința lor de a supraviețui și de a prospera. În munca mea, m-am războit având grijă de copii, adolescenți și adulți care încercaseră să-și ia viața sau să ia viața altcuiva, cu oameni afectați de traume, suferinzi de psihoze, deprimați, maniaci, panicați, dependenți și demenți.

Am pornit pe calea războinicului creierului în 1991, când am participat pentru prima dată la o conferință despre tehnica de imagistică cerebrală SPECT. Aceasta reprezintă o tomografie computerizată cu emisie de foton unic, o aplicație a medicinei nucleare care examinează circulația sangvină și activitatea creierului în hărți tridimensionale. SPECT a fost prezentată ca fiind un instrument capabil să le ofere psihiatrilor mai multe informații pentru a-și ajuta pacienții. La acea conferință s-au întâlnit cele două mari iubiri ale mele, imagistica medicală și psihiatria – și, sincer vorbind, acest lucru mi-a schimbat total viața. În următorii 25 de ani, eu și colegii mei de la clinica Amen am construit cea mai mare bază de date din lume de imagini cerebrale legate de comportament, totalizând peste 125 000 de tomografii ale unor pacienți din 111 de țări.

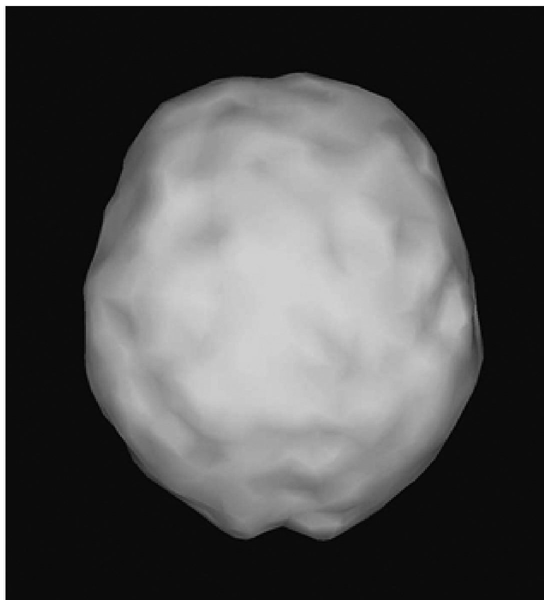
În esență, SPECT ne semnalează trei lucruri despre funcționarea creierului: activitate bună, activitate deficitară și activitate excedentară. Mai jos poți vedea imagini ale creierelor unor persoane cu leziuni traumatice și abuz de droguri. Imaginile ne învață multe lecții

importante pe care ți le vom împărtăși în această carte, printre care aceea legată de cum îți afectează creierul și viața jocul de fotbal, consumul excesiv de alcool și folosirea de droguri ilicite.

Poate ai auzit că o imagine valorează cât o mie de cuvinte, dar o hartă valorează cât o mie de imagini. O hartă îți spune unde te afli și îți oferă indicații despre cum să ajungi acolo unde vrei. Asta înseamnă SPECT pentru specialiștii de la clinica Amen. Ne oferă o hartă care ne ajută să-i diagnosticăm și să-i tratăm mai bine pe pacienți.

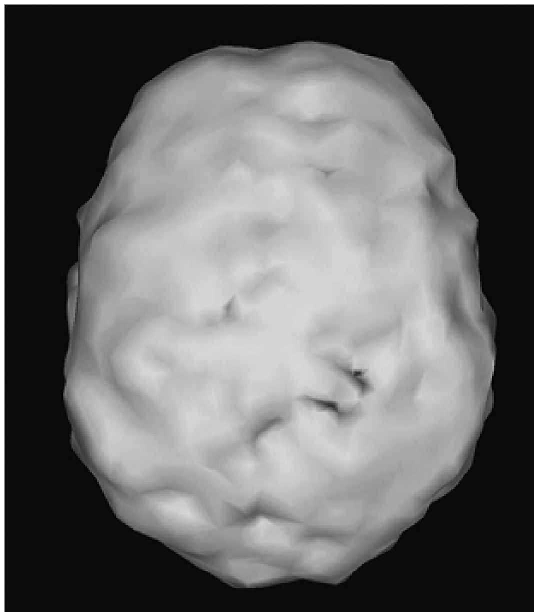
Când mi s-a făcut prima tomografie cerebrală aveam 37 de ani, și creierul meu nu era sănătos. Jucasem fotbal în liceu, avusesem meningită pe când eram tânăr soldat și aveam nenumărate obiceiuri dăunătoare creierului. Nu dormeam suficient, eram tot timpul stresat și aveam un surplus ponderal de 15 kilograme. Când mi-am văzut creierul, am devenit invidios și chiar preocupat de problemă. Cum era posibil ca mama mea, la 60 de ani, să aibă un creier cu un aspect mai tânăr decât al meu? Era chiar enervant.

Minunatul creier al mamei mele la vârsta de 60 de ani

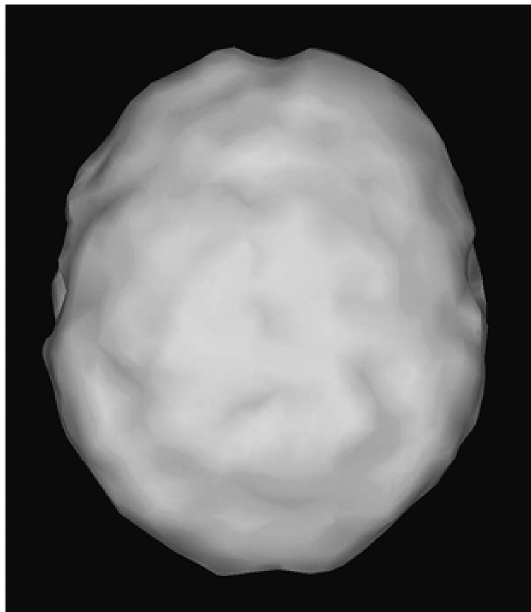


Aspect sănătos, plin, uniform, simetric

Daniel înainte și după 25 de ani



Aspect neregulat, toxic



Aspect sănătos

CALEA TANEI: TRECUTUL TĂU NU ESTE DESTINUL TĂU

Cuvântul *victimă* stârnește emoții diferite pentru fiecare dintre noi. Mie mi se pare respingător. E ceva personal. Persoanele care mă cunosc spun adesea despre mine că sunt bătăioasă. E adevărat. Sunt o bătăioasă afectuoasă. Aceste capacități ale mele s-au născut din nevoie. Ar fi cinstit din partea mea să spun că *n-am crescut* în visul american. De fapt, reality show-urile nu sunt cu nimic mai interesante decât familia mea. În copilărie m-am confruntat

cu multe traume și drame. Încă îmi amintesc ziua în care, la vârsta de patru ani, mi-am văzut mama și bunica prăbușindu-se pe podea, îndurerate, când au descoperit că unchiul meu fusese ucis ca urmare a unei tranzacții cu droguri care se terminase prost.

Eram săraci și, fiind un copil cu cheia de gât, îmi astâmpăram neliniștea cu cei mai buni prieteni ai mei: spiridușul (Lucky Charms), căpitanul (Cap'n Crunch) și tigrul (Frosted Flakes). Stresul cronic de acasă împreună cu mâncarea de proastă calitate mi-au atacat sistemul imunitar. Eram tot timpul bolnavă și am devenit o clientă obișnuită a spitalului. A fost greu, dar faptul că am fost la spital atât de des mi-a trezit dorința de a-i ajuta pe cei aflați în suferință.

Pe când aveam șapte ani, bunica a venit să locuiască la noi deoarece nu-și mai putea ține sub control diabetul. Nu era vorba să aibă grijă de mine, ci mai curând să am eu grijă de ea. La 11 ani trebuia să-i injectez insulină pentru că orbise din cauza bolii. Mama nu avea timp s-o facă, deoarece avea mai multe slujbe ca s-o scoată la capăt. Am fost îngrozită când asistenta medicală mi-a dat o portocală pe care să exersez, spunându-mi că era posibil să-mi ucid bunica dacă îi dădeam doza greșită.

Decizia de a învăța cum să lupt cu adevărat vine dintr-o experiență traumatică extrem de personală. Într-o zi, pe când aveam 15 ani, în drum spre școală am fost atacată de un bărbat solid. M-a zgâriat și m-a apucat de părți intime ale corpului, în timp ce mă împingea în niște tufișuri din apropiere. În mod bizar, nu m-am speriat, ceea ce în esență poate că mi-a salvat viața. Acel psihopat în costum avea de gând să mă violeze. Singurele emoții care-mi curgeau prin vene în acele clipe erau indignarea și furia justificată; ele mi-au dat puterea să țip, să-i

rup cămașa, să-i dau un genunchi zdravăn între picioare și să o iau la fugă... *repede*! Senzația aceea de a fi încolțită nu se poate uita vreodată. În urma șocului cauzat de acel incident, m-am simțit îngrozită de ideea că aș putea fi atacată de orice bărbat din simplul motiv că este mai solid sau are mai multă forță decât mine. Furia a fost mai puternică decât teroarea. Mi-a luat cam o săptămână să decid că nu voi fi *niciodată* o victimă, sau cel puțin că nu voi acționa și nu mă voi simți niciodată ca o victimă. Am lipit pe oglindă o poză cu Ms. Olympia și am început să exersez cum să devin mai puternică, mai agilă și mai musculoasă. Nu mă interesa imaginea femeii imposibil de subțire pe care societatea voia s-o bage pe gâtul femeilor tinere. Eu voiam să fiu *o luptătoare*!

Ceea ce însă nu prevăzusem niciodată a fost atacul care m-a surprins pe nepregătite opt ani mai târziu. Fără nici un avertisment, am fost pusă la pământ de un altfel de răufăcător. A fost o lovitură sub centură.

De fapt, lovitura a venit din propriile celule. M-am simțit trădată total de corpul meu atunci când, abia trecută de vârsta de 20 de ani, am fost diagnosticată cu cancer tiroidian. Aveam metastaze la nodulii limfatici și cancerul a recidivat de mai multe ori. În următorii 11 ani, în timp ce prietenii mei terminau facultatea și se căsătoreau, eu făceam operații și tratamente cu radiații și mă confruntam cu nenumărate alte probleme de sănătate apărute în urma acestora. Pentru a doua oară în viață mă simțeam o victimă și mi se părea *dezgustător*. Am devenit atât de deprimată, încât efectiv m-am rugat să mor. M-am gândit: ,,Dacă există un Dumnezeu, se pare că m-a abandonat".

La un moment dat, eram atât de bolnavă, încât aveam nouă rețete și luam medicamente doar pentru a ține sub control efectele secundare ale tratamentului. Când m-am plâns de asta, medicul mi-a spus că era ceva ereditar, că sunt în faza de negare și că poate ar trebui să merg la un psihiatru pentru o consultație! Ca să lămurim un lucru, nu așa l-am cunoscut pe Daniel! Nu i-am fost niciodată pacientă, deși Daniel spune adesea că sunt „visul unui psihiatru".

În perioada în care eram bolnavă, mă luptam cu o fantomă invizibilă și mi-am dat seama că era bătălia vieții mele. Era *foarte greu* să lupt pentru propria sănătate. Niciodată nu mi se explicase cum să reacționez, fizic și emoțional, la tratamentele medicale la care eram supusă. Nimeni nu mi-a explicat că, după ce mi se va extirpa glanda tiroidă și voi renunța la medicamentele pentru tiroidă timp de două luni pentru a urma diverse tratamente, mă voi simți atât de îngrozitor încât voi dori să mor. Depresia m-a învăluit ca un nor întunecat și nu vedeam nici o rază de soare care să-mi salveze viața. Tot ce știam era că nu mă mai puteam ridica din pat și că aș fi preferat să mor decât să consum oxigen degeaba și să fiu o povară pentru familia mea. Atunci am fost sigură că Dumnezeu mă abandonase.

Dar Dumnezeu nu mă abandonase. Într-un fel sau altul, cu timpul, am reușit să-mi adun toate puterile și, cu ajutorul lui Dumnezeu, mi-am transformat furia și frica într-o energie pozitivă care m-a ajutat să renasc din propria cenușă, ca pasărea Phoenix. Am devenit o altfel de luptătoare. M-am transformat în cea mai acerbă susținătoare a propriei sănătăți.

Ce legătură există între a crește în sărăcie, stresul cronic și a fi victima unui atac, pe de-o parte, și a fi lovit de cancer, pe de altă parte? Una foarte profundă: stresul cronic mi-a afectat

sistemul imunitar și m-a făcut vulnerabilă la boală. A trebuit să ripostez; așa am descoperit calea războinicului creierului și am decis să mă ajut pe mine și pe alții în transformarea creierului și a trupului. Am devenit asistentă specializată în terapie intensivă la neurochirurgie și aveam în îngrijire pacienții grav bolnavi din spital. De asemenea, m-am antrenat în arte marțiale, ceea ce-mi insufla un sentiment de putere și mentalitatea unei luptătoare.

Înțelepciunea pe care am dobândit-o din artele marțiale a fost mai mult decât o luptă, mai mult decât un sport, mai mult decât o artă. A fi un războinic este o *atitudine mentală*. A fi un războinic al creierului înseamnă a integra aceste concepte într-un model al sănătății creierului. *Oricine* poate avea o mentalitate de războinic al creierului, cu puțin antrenament și multă concentrare. Vreau să fiu un exemplu de tărie, sănătate și formă fizică bună pentru fiica mea și pentru pacienții mei. Mi-am dat seama repede că antrenamentul în arte marțiale, împreună cu mentalitatea mea de luptătoare, reprezentau metafora ideală pentru a-i ajuta pe pacienții care se simțeau slabi, deprimați, bolnavi și victimizați.

Scopul meu este să te învăț calea războinicului creierului, ca să dobândești o centură neagră în sănătate.

PISTA RAPIDĂ VERSUS METODA PAS CU PAS

În experiența noastră, există două tipuri principale de oameni care cer ajutor:

1. Unii dintre ei sunt ca Tana, având în mod natural o mentalitate de luptător. Ei vor să se arunce cu capul înainte cât mai repede, pentru a se simți mai bine. Sunt oamenii care spun:

„Hai, spune-mi ce e de făcut și o să fac tot ce trebuie". Deseori suferă de o afecțiune sau au trecut printr-o criză majoră de sănătate. S-au săturat de boală.

2. Alte persoane preferă o abordare pas cu pas. Ele fac câte un lucru la un moment dat, formându-și treptat obiceiuri bune care par să le ajute și sunt realizabile. Această metodă seamănă mai mult cu calea pe care a urmat-o Daniel de-a lungul anilor.

Indiferent ce cale alegi, acest program te poate ajuta. Una dintre cele mai destoinice războinice ale creierului, Nancy (cu care vei face cunoştinţă în Partea a IV-a), a ales abordarea pas cu pas și, în decurs de un an, a dat jos 35 de kilograme, schimbându-și complet viața. Tatăl lui Daniel (îl vei cunoaște în Partea a VII-a), pe de altă parte, era foarte bolnav și, când a decis să devină un războinic al creierului, a făcut tot ce i-am spus, inclusiv să-și schimbe alimentația, să exerseze în mod regulat, să-și țină stresul sub control și să ia vitamine și suplimente; starea lui de sănătate s-a schimbat spectaculos într-un timp mult mai scurt. Alege calea care ți se potrivește cel mai bine; ambele pot duce la reușite extraordinare.

RĂZBOINICII CREIERULUI AVANSEAZĂ ÎN ETAPE: PRIMITIVĂ, MECANICĂ, SPONTANĂ

Orice practicant de arte marțiale, atlet sau muzician își amintește cât de stângaci s-a simțit când a început să învețe mișcări complexe. Majoritatea aveau impresia că trupul lor n-o să coopereze niciodată. Însă, cu timpul, mișcările au devenit din ce în ce mai line, iar în cele din urmă au ajuns să le simtă ca fiind firești. Creierul și corpul au nevoie de timp să se dezvolte, să facă noi conexiuni și să se adapteze la noi moduri de a munci și de a gândi.

Când cineva începe Programul războinicul creierului, deseori se simte puțin copleșit și

derutat.

- Hei, unde-i zahărul?!
- Totul cu moderație!
- Ce s-a întâmplat cu pâinea și cu pastele? Când voi putea să le savurez din nou?
- Dar eu ador cartofii prăjiți și sucurile carbogazoase!
- Nu știu de unde sau ce să cumpăr!
- Nu vreau să dorm 8 ore pe noapte!
- Nu vreau să fac mișcare!
- Sunt prea ocupat, prea stresat, prea obișnuit cu vechiul meu mod de a fi.

Noi le spunem viitorilor războinici ai creierului să nu-și facă griji, deoarece se află în **faza primitivă**, când totul pare dificil sau chiar imposibil și au impresia că nu vor fi în stare să reușească niciodată. Trebuie doar să aibă încredere, să învețe câteva lucruri, pentru a începe să se simtă mai bine în scurt timp și să fie perseverenți pentru a avansa la etapa următoare. Destul de repede, de obicei în decurs de 30 de zile dacă te afli pe pista rapidă sau între 30 și 90 de zile dacă preferi abordarea pas cu pas, papilele gustative se regenerează, creierul face noi conexiuni și începe să se dezvolte, iar în curând totul va deveni mai ușor.

Apoi treci în **faza mecanică**, în care îți dezvolți un ritm sănătos. Descoperi alimentele care îți plac, exercițiile pe care le poți face și îți va fi mai ușor să îți formezi obiceiuri sănătoase pentru creier. Ceața mentală este înlocuită de claritate și energie. Începi să asociezi anumite alimente cu senzația de a te simți mai fericit și mai energizat sau, dimpotrivă, mai trist și mai

apatic. Începe să îți fie mult mai ușor să faci alegeri sănătoase. Observi cu mai multă ușurință tiparele de gândire negativă și începi să pui la îndoială gândurile negative care îți trec prin cap. În această fază trebuie să continui să urmezi îndeaproape calea războinicului creierului, deoarece încă n-a devenit o a doua natură. Această fază durează între 1 și 3 luni în cazul persoanelor aflate pe pista rapidă, respectiv între 3 și 6 luni pentru adepții metodei pas cu pas.

Scopul nostru este să ajungi în **faza spontană**, când obiceiurile și reacțiile tale devin automate, ca și cum ar fi naturale. De obicei asta se întâmplă în decurs de 4–6 luni pentru cei ce urmează pista rapidă și în aproximativ 6–12 luni pentru cei care merg pas cu pas. Iar dacă perseverezi în pofida dificultăților și a obstacolelor, cum ar fi provocările de la locul de muncă, un divorț sau un deces (lucruri cu care ne confruntăm cu toții), calea războinicului creierului va dura o viață întreagă.

În faza spontană, reacțiile și obiceiurile devin automate.

 Vrei desert? Da, dar vreau ceva care îmi menține sănătatea, nu mi-o răpește.

 Vrei pâine înainte de cină? Nu.

 Mai vrei încă un pahar cu vin? Nu.

 Îți planifici ședințele de activitate fizică și foarte rar le ratezi, din același motiv pentru care nu vrei să ratezi un eveniment sportiv al copilului sau o programare la medic: sunt importante pentru tine.

 Nu e nevoie să te gândești la reacțiile tale, pentru că sunt spontane și normale, în sensul bun al cuvântului.

Ia-ți centura neagră în sănătatea creierului. Asta nu înseamnă că o să fii mai dur și mai puternic sau că n-o să-ți mai fie frică. Înseamnă să nu renunți niciodată, să-ți înfrunți fricile, să perseverezi și să te ridici *întotdeauna* după ce cazi!



O persoană cu centura neagră este pur și simplu cineva care are centura albă și nu s-a lăsat niciodată înfrânt.



Acest lucru îți permite să dai greș fără să te dai bătut, cu condiția să încerci din nou. Este un proces. Cel mai important este că vei transmite mai departe informațiile primite, devenind un mentor pentru persoanele care se confruntă cu dificultăți. Pentru a obține centura neagră trebuie să fii un mentor, să transmiți mai departe măiestria. Învățându-i pe alții, cele învățate se fixează în tine și mai bine. Dăruind vom dobândi!

PRIMITIV–MECANIC–SPONTAN

Pe baza experienței noastre, persoanele care obțin cele mai mari succese în Programul războinicul creierului trec prin următoarele trei faze în decurs de un an:

Lunile 1–3: Faza primitivă

În această fază este suficient să faci ce îți spunem; n-o să vină de la sine, așa că e important să urmezi harta ca să nu te rătăcești.

• Recunoaște că te afli într-un război pentru sănătatea ta și ia decizia să te schimbi (Mentalitate, Partea I).

• Evaluează-ți creierul ca să știi care este tipul tău cerebral și află valorile principalilor indicatori ai stării de sănătate (Evaluare, Partea a II-a).

• Fă curățenie în dulapul din bucătărie, aprovizionează-te cu mâncare de calitate foarte bună, începe să iei câteva suplimente alimentare simple (Energie, Partea a III-a).

• Începe să-ți creezi obiceiuri sănătoase pentru creier în ceea ce privește activitatea fizică și orarul de somn (Instruire, Partea a IV-a).

• Încearcă să îți identifici esența, întreabă-te de ce vrei de fapt să fii sănătos, clarifică-ți scopul (Chintesență, Partea a V-a).

• Gândește-te pentru cine este important să fii sănătos, pentru cine ești responsabil acum și în viitor, și caută-ți prieteni care să se înroleze cu tine în acest program (Responsabilitate, Partea a VI-a).

• Nu aborda lucrurile cu superficialitate, crezând că programul este un remediu rapid; urmează planul pentru Stimularea Creierului în 14 zile (Antrenamentul de bază pe tot parcursul anului, Partea a VII-a).

• Ia în calcul că vei face multe greșeli; este de așteptat să se întâmple așa, dar asta nu înseamnă că vei eșua. Pentru a trece la faza mecanică, este esențial să fii atent la greșeli și să înveți din ele.

Lunile 2–6: Faza mecanică

În această fază, încrederea ta începe să crească. Te simți capabil de reușită, dar încă ai nevoie de un mentor și de ajutor.

• Întărește-ți angajamentul de a deveni un războinic al creierului pentru tine și pentru cei dragi, după ce devii conștient de toxicitatea și bolile din jur. Concentrează-te pe abundența sănătății, nu pe faptul că îți lipsesc deserturile. Succesul tot mai mare consolidează hotărârea de a merge mai departe. Îți va fi tot mai ușor să ignori sau să respingi criticile celorlalți, provenite în general de la prietenii mai puțin sănătoși. (Mentalitate, Partea I).

• Află valorile principalilor indicatori ai stării de sănătate și fă eforturi pentru a le îmbunătăți. Atacă vulnerabilitatea la îmbolnăvire pe mai multe fronturi (inflamația, controlul glicemiei, suplimentarea de antioxidanți, cântărirea nutrienților). Află-ți factorii de risc în ceea ce privește depresia, îmbătrânirea accelerată și boala Alzheimer și acționează pentru prevenirea lor. (Evaluare, Partea a II-a).

• Descoperă mai multe alimente care-ți plac și care-ți fac bine. Suplimentele pe care le iei depind de tipul creierului tău. (Energie, Partea a III-a).

• Extinde-ți gama obiceiurilor sănătoase pentru creier: învață tehnici simple de meditație și de relaxare profundă, precum și să pui la îndoială gândurile negative care încearcă să-ți răpească fericirea. Începi să simți nevoia permanentă de a învăța mai mult. Rutina de zi cu zi devine mai simplă și mai clar definită. (Instruire, Partea a IV-a).

• Începe să discuți cu prietenii și familia despre eșecurile din trecut și momentele dureroase; găsește semnificația suferințelor pe care le-ai îndurat. (Chintesență, Partea a V-a).

• Începe să distribui acest mesaj prietenilor, colegilor și celor dragi. Tribul de războinici ai creierului devine o parte esențială a vieții tale. (Responsabilitate, Partea a VI-a).

• Simte totul în interior, nu doar timp de câteva luni, ci pe tot parcursul vieții. (Antrenamentul de bază pe tot parcursul anului, Partea a VII-a).

• Începi să faci mai puține greșeli. Ai în continuare zile proaste, dar înveți mai repede din experiențele neplăcute și le transformi într-un avantaj.

Lunile 6–12: Faza spontană

În această fază, obiceiurile devin automatisme. Îți spui: „Am înțeles, nu e greu". Răspunzi în mod natural, făcând lucrurile potrivite.

• Nu te gândi niciodată să renunți, nici măcar atunci când dai greș. Revino pe drumul cel bun și începe să faci din nou ceea ce trebuie. Formează-ți o atitudine de câine de stână și identifică-te cu o persoană sănătoasă. (Mentalitate, Partea I).

• Fă-ți din nou analizele uzuale pentru a vedea cum ai progresat. Concentrează-te mai mult pe strategiile de prevenire pe termen lung. (Evaluare, Partea a II-a).

• Descoperă noi alimente și rețete, ca și cum ai fi în căutarea unei comori. Fă-ți un program consecvent de alimentație și suplimente. Bucură-te de alegerile tale alimentare și fii conștient de faptul că o alimentație nepotrivită îți afectează sănătatea. (Energie, Partea a III-a).

• Simte-te inconfortabil sau iritat atunci când nu urmezi Programul războinicul creierului –

îți este mai bine când faci ceea ce trebuie decât atunci când te abați. Lucrurile noi pe care le înveți te entuziasmează deoarece simți că te concentrezi mai bine și că ești mai inteligent. (Instruire, Partea a IV-a).

• Fii încântat să-i ajuți pe ceilalți; a fi sănătos și a împărtăși mesajul războinicului creierului devine o parte integrantă a ceea ce ești, deoarece cunoști un secret care poate schimba lumea. (Chintesență, Partea a V-a).

• Motivează-te să fii un mentor pentru ceilalți, să le împărtășești succesul tău. (Responsabilitate, Partea a VI-a).

• Sărbătorește procesul prin care devii un războinic al creierului și te simți mai bine și mai puternic toată viața. (Antrenamentul de bază pe tot parcursul anului, Partea a VII-a).

CUI SE ADRESEAZĂ ACEST PROGRAM?

Acest program este destinat celor care vor să se ocupe serios de sănătatea lor, din dorință sau din nevoie. Este destinat oamenilor care vor să se simtă și să arate cât mai bine, cât mai mult timp posibil, și celor care vor să exceleze într-un domeniu de activitate sau la școală și în relațiile lor. În plus, programul este creat pentru persoanele care se confruntă cu probleme cum ar fi:

Depresie

ADHD

Tulburări anxioase

extraconjugale cu moderație pot deveni o problemă gravă. Nu căutăm oameni care vor să fie perfecți. Perfecționismul constituie adesea o scuză pentru a eșua. Este de așteptat să faci greșeli și să cazi, asemenea unui copil care abia învață să meargă, dar războinicii creierului învață din propriile greșeli și, cu timpul, fac din ce în ce mai puține.

Recrutăm și antrenăm războinici ai creierului – persoane care vor să se ocupe serios de sănătatea creierelor și a trupurilor lor, precum și de creierele și trupurile celor dragi. Odată ce capeți dorința de a avea un creier de invidiat, o iubire profundă pentru cel mai prețios organ din corpul tău, ai ocazia să devii un războinic al creierului și totul se va schimba în bine. Calea războinicului creierului este un strigăt de luptă menit să mobilizeze familiile, firmele, școlile, comunitățile și triburile noastre pentru a deveni și a rămâne sănătoase. Vino cu noi!

Partea I. Mentalitatea unui războinic al creierului.

PARTEA

Mentalitatea unui războinic al creierului

Cheia reușitei este în minte

Eforturile și curajul nu sunt suficiente în lipsa obiectivului și a direcției.

JOHN F. KENNEDY

EȘTI UN LUP, O OAIE SAU UN CÂINE DE STÂNĂ?

În cartea sa *On Combat* [Pe câmpul de luptă], locotenentul Dave Grossman vorbește despre trei categorii de persoane, reprezentate printr-o curbă sub formă de clopot: lupi, oi și câini de stână. Majoritatea oamenilor intră în categoria oilor. Nu vor să-și bată capul și nu provoacă bătăi de cap. Oile urmează de bunăvoie starea de fapt. Din păcate, ele o urmează orbește și pe oaia care se aruncă în prăpastie. Lupii reprezintă un procent foarte mic din populație și se hrănesc cu oi. Câinii de stână, la fel ca lupii, constituie un procent mic din populație. Asemenea lupilor, sunt agresivi și dornici să se bată. Însă ceea ce-i deosebește de prădători este motivația lor puternică. Ei își apără turma cu dârzenie.

Lupii constituie o minoritate puternică.

 Lupii profită de cei slabi.

 Lupii vânează oi neatente. Atunci când nu acorzi atenție stării de sănătate, devii vulnerabil la atacurile prădătorilor.

 Lupii își aleg drept victime oi bolnave, care nu pot opune prea multă rezistență.

 Lupii urmăresc oi care s-au separat de turmă. Singurătatea și izolarea socială sunt asociate cu moartea timpurie.[15]

 Lupii evită oile păzite de câini, chiar dacă adesea sunt mai puternici decât câinii. Lupii vor să evite lupta sau riscul de a fi răniți.[16]

Oile reprezintă majoritatea oamenilor de pe curbă.

 Oile sunt cunoscute cu precădere pentru spiritul lor pronunțat de turmă.[17] Ele fac ceea ce face majoritatea.

 Oile urmează alte oi. Când una se mișcă, celelalte tind s-o urmeze, chiar dacă e o idee proastă. În Turcia, în 2005, o oaie a sărit de pe o stâncă și a murit; alte 1 500 de oi au urmat-o.[18] În China, în 2014, o oaie a căzut de pe o stâncă, fiind urmată sârguincios de alte 58 de oi.[19]

 Oile sunt docile și, de obicei, neagresive, așa că pot fi conduse ușor.

 Oile nu vor să creadă că se poate produce o tragedie.

 Oile neagă realitatea, nu vor să vadă problemele.

 Oile pretind că totul este în regulă și că lupul nu va veni.

 Oile au două viteze – păscut și fuga panicată (gândire de grup).

 Oile se simt adesea deranjate de câinii de stână – aceștia le amintesc că le-ar putea paște pericolul. Dacă pe copiii tăi îi deranjează că te porți ca un câine de stână, să știi că e ceva normal.

Câinii de stână se află la celălalt capăt al curbei; și ei sunt o minoritate.

 Câinii de stână au menirea de a-și proteja turma. Ei au un scop în viață.

 Câinii de stână trebuie antrenați pentru a fi eficienți.

 Câinii de stână sunt serioși. Ceea ce fac ei nu este o muncă sezonieră.

 Câinii de stână își iubesc turma, chiar dacă iubirea nu le este împărtășită.

- Câinii de stână și-ar da viața ca să-și protejeze oile.

- Câinii de stână au un avantaj major. Ei pot supraviețui într-un mediu ostil, spre deosebire de oi. Când sunt atacate, adesea, oile se dau bătute și mor. Când e atacat un câine de stână, acesta ripostează și are șanse mult mai mari de supraviețuire.

Nu credem că avem prea mulți lupi printre cititorii noștri, dar vrem să nu te mai comporți ca o oaie, îndreptându-te către o moarte timpurie și sărind de pe stânci pe urmele altora; începe să acționezi asemenea unor câini de stână, serioși, hotărâți și dornici să se protejeze pe sine și pe cei dragi.

RĂZBOINIC AL CREIERULUI DE TIP CÂINE DE STÂNĂ – MAIORUL LAURIE HEISELMAN

Laurie este unul dintre cele mai bune exemple de războinici ai creierului din categoria câinilor de stână. Când am cunoscut-o, era directoarea unuia dintre cele mai mari centre antidrog ale Armatei Salvării, aflat în localitatea Anaheim din California. A urmărit ani de zile activitatea lui Daniel și a devenit foarte interesată de sănătatea creierului. Cu cât afla mai multe, cu atât îi era mai limpede că pentru a fi un bun exemplu trebuia să recapete controlul asupra sănătății sale, așa că a urmat cursurile Tanei de la clinica Amen. În cele din urmă, Laurie a scăpat de 27 de kilograme și de o sumedenie de alte probleme de sănătate, precum cuperoză și sindromul colonului iritabil.

Pe măsură ce se simțea mai bine, soțul ei a început la rândul lui să adopte obiceiuri mai

sănătoase, precum și copiii și nepoții ei. Una dintre fotografiile noastre preferate este cea în care Laurie bea un suc de verdețuri împreună cu nepotul ei de cinci ani. Pe măsură ce ea și întreaga familie și-au recăpătat sănătatea, Laurie și-a dat seama că la Armata Salvării interacționa cu sute de colegi și de dependenți de droguri care aveau o nevoie disperată de a-și redobândi sănătatea creierului.

În pofida opoziției înverșunate și persistente din partea superiorilor, Laurie a creat un program pentru sănătatea creierului, cu ajutorul nostru. Pe vremea aceea a fost dureros și frustrant pentru noi să vedem cum Laurie făcea eforturi disperate să schimbe o cultură nesănătoasă; dar a perseverat, iar cei pe care îi îngrijea au obținut rezultate într-adevăr spectaculoase. Mulți dintre dependenții de droguri au înregistrat îmbunătățiri ale stării de spirit, ale capacității de judecată și ale clarității mentale. Cazurile de vindecare s-au înmulțit, iar cele ale recidivelor au scăzut. Întrucât Laurie a luat totul în serios și a devenit o războinică a creierului, nu numai că s-a simțit mai bine, ci i-a ajutat atât pe cei apropiați, cât și pe cei pe care-i îngrijea.

Războinica Laurie – înainte și după





RĂZBOINICII CREIERULUI ȘTIU DE CE VOR SĂ FIE SĂNĂTOȘI

Primul principiu pe care se bazează mentalitatea unui războinic al creierului este să-ți cunoști menirea și motivația pentru a-ți redobândi sănătatea. Dacă simți care îți este menirea la un nivel emoțional profund, vei refuza să fii o oaie și vei adopta atitudinea unui câine de stână – serios, protector, dornic să lupte pentru propria viață și pentru viețile celor pe care-i iubește și slujește. Conform mai multor studii, faptul de a simți cu tărie că avem un scop în

viață este asociat cu o mortalitate scăzută din toate cauzele.[20]

Iată două dintre cele mai importante întrebări pe care le punem pacienților noștri:

1. De ce trebuie să fii sănătos?

2. De ce vrei să ai o minte mai puternică și un creier mai performant?

Ca să te simți mai puțin anxios sau mai puțin deprimat?

Ca să ai o minte sănătoasă și să te bucuri de viață cât mai mult posibil?

Ca să rămâi în legătură cu cei dragi?

Pentru cine este important ca tu să ai un creier sănătos?

Cine are nevoie să-i fii câine de stână?



Dacă nu știi de ce vrei să fii sănătos, n-o să faci niciodată ceea ce trebuie pentru a fi sănătos.



Reflectă pe îndelete la aceste două întrebări extrem de importante și notează-ți răspunsurile cât mai detaliat. Dacă nu înțelegi de ce vrei să fii sănătos, îți va fi mult mai greu să rămâi pe drumul cel bun, având în vedere că ești expus în permanență unor alegeri nesănătoase.

În continuare, vrem să îți împărtășim motivațiile noastre.

DANIEL: EMMY

Emmy, nepoata noastră în vârstă de cinci ani, este motivația mea pentru a-mi păstra

sănătatea. Pe când avea doar cinci luni, Emmy a început să aibă convulsii urâte. S-a întâmplat să aibă și 160 de convulsii într-o zi. Țineam o conferință la Boston când fiica mea mi-a trimis câteva înregistrări video cu convulsiile, în care Emmy arăta ca și cum ar fi fost electrocutată. Ulterior, Emmy a fost diagnosticată cu o afecțiune genetică foarte rară, asociată cu convulsii, probleme cardiace și întârzieri în dezvoltare. Neurologul ne-a spus că s-ar putea să nu meargă niciodată și că exista un risc de 30% să moară înainte de a împlini trei ani. Voia să-i prescrie un medicament din care o singură doză costa 26 000 de dolari și care avea numeroase efecte secundare, printre care deteriorarea sistemului imunitar.

Am întrebat despre dieta Ketogenică, considerată utilă în cazul copiilor care sufereau de convulsii. Medicul a râs și mi-a răspuns că această dietă nu are nici o bază științifică. Tana mi-a zis că și-a dat seama că relația a devenit încordată atunci când l-am întrebat pe medic dacă știe să citească. „Glumiți", am spus. „Există peste 70 de studii care arată că, la copii, dieta Ketogenică reduce frecvența convulsiilor cu 50%, iar unii dintre ei chiar scapă total de convulsii. Studiile au fost făcute într-un locșor din Baltimore numit Johns Hopkins. Ați auzit de Johns Hopkins?" – am replicat furios.

Medicul mi-a spus că dacă voiam să încerc dieta Ketogenică el nu se mai ocupă de Emmy. „Ești concediat", i-am răspuns. „Cum ai terminat facultatea fără să știi nimic despre consimțământul informat? Treaba ta este să ne oferi niște opțiuni rezonabile, iar noi decidem ce e de făcut, îți amintești?"

După aceea am sunat la clinica Ketogenică de la Universitatea de Sănătate și Științe din

Oregon și am vorbit cu directorul lor, care ne-a spus că dieta Ketogenică ar putea s-o ajute pe Emmy. În decurs de trei luni de la începerea dietei, convulsiile au dispărut, iar la trei ani Emmy mergea pe picioarele ei la grădiniță. Acum aleargă. Eu sunt unul dintre câinii ei de stână.

Mi-e cât se poate de clară una dintre principalele motivații pentru care vreau să am grijă de mine: trebuie să fiu sănătos ca să lupt pentru Emmy cât mai mult cu putință. Dacă nu-mi păstrez sănătatea creierului, nu voi fi în cea mai bună formă pentru oamenii care au nevoie de mine. Iar dacă nu ai creierul sănătos, nu ai cum să fii în cea mai bună formă pentru cei care au nevoie de tine. Nu vreau să devin niciodată o povară pentru copiii mei. Vreau să fiu liderul familiei mele, iar acest lucru este posibil doar dacă am o minte puternică și un creier sănătos. Când am de ales între a mânca înghețată sau cartofi prăjiți și a-mi păstra sănătatea creierului pentru binele lui Emmy, ea câștigă întotdeauna.

TANA: TREI MOTIVE

Când mă gândesc de ce vreau să fiu sănătoasă, descopăr trei motive esențiale.

1. Am fost bolnavă și deprimată. Nu voi mai ajunge niciodată în această stare fără luptă. A fi un războinic al creierului înseamnă să lupt ca să fiu sănătoasă, să fiu puternică, să nu renunț niciodată și să câștig bătălia pentru sănătatea mea!

2. A-i ajuta pe alții să lupte pentru sănătatea creierului și a trupului lor este misiunea pe care mi-a încredințat-o Dumnezeu. Procesul meu de vindecare cuprinde și faptul de a

deveni un mentor pentru ceilalți. Nu mi-am imaginat niciodată că aș putea transforma cele mai rele și chiar cele mai rușinoase experiențe din viața mea într-un mesaj care să-i ajute pe alții. Suferința împărtășită e mai ușor de îndurat. Să fiu martoră în fiecare zi la vindecarea oamenilor este o binecuvântare de care nu vreau să mă lipsesc.

□

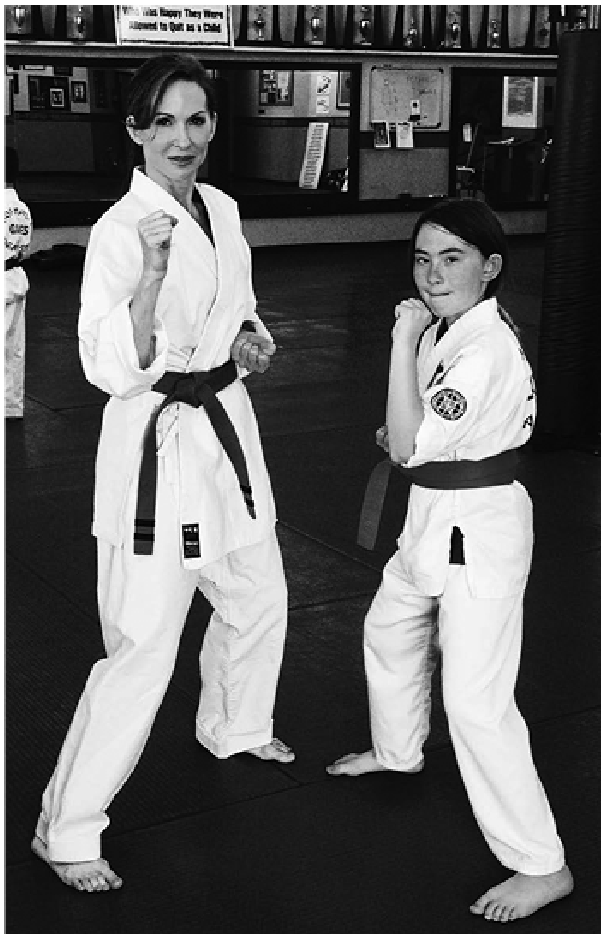
Suferința împărtășită e mai ușor de îndurat.

□

3. Am un câine de stână junior de educat și asta e o treabă serioasă. Copiii fac ce faci și tu, nu ce le spui să facă. Fiica mea, Chloe, are genele mele, care o predispun la aceleași probleme de sănătate cu care m-am confruntat și eu. Stilul ei de viață va determina dacă se activează genele care favorizează sănătatea sau cele care provoacă îmbolnăvirea. Nu vreau să treacă prin același infern prin care am trecut eu. Iar dacă eu am în cunoștință de cauză un mod de viață nesănătos, sunt șanse mari ca ea să adopte obiceiurile mele și să fie la fel de bolnavă ca mine sau mai rău. Eu sunt câinele de stână al lui Chloe, protectoarea, învățătoarea și modelul ei de urmat.

De curând, Chloe mi-a spus: „Mami, de ce nu ești ca celelalte mame din Newport Beach? De ce nu mergem la cumpărături și să mâncăm înghețată? Mereu ne duci, pe mine și pe prietenele mele, la cursuri de autoapărare și în locuri cu mâncare sănătoasă. De ziua mea ai mâncat o prăjitură fără zahăr și fără gluten. De ce nu poți să colecționezi poșete și să mergi la

Tana și Chloe



Am îmbrățișat-o și i-am spus: „Adevărul este că majoritatea prietenelor mele sunt luptătoare, nu cumpărătoare. Iar ceva îmi spune că o să fii mult mai puternică decât mine atunci

când vei avea și tu «cățeluși» de ocrotit".

Chiar dacă uneori Chloe se împotrivește stilului nostru de viață sănătos, ca majoritatea adolescenților, mă simt extaziată atunci când văd că eforturile noastre sunt răsplătite. Din când în când primim câte un apel de la un profesor sau un părinte care ne spune cum își convertește Chloe prietenii. A fost auzită spunându-le: „Ai putea să faci alegeri mai bune". Poate că nu vrea ca noi să știm că ne înțelege și e de acord cu noi, ceea ce e în regulă. Ceea ce contează este cum se manifestă.

Știm că Emmy și Chloe au nevoie de noi, dar și noi avem nevoie de ele. Indiferent care sunt motivele tale pentru a fi sănătos, este momentul să începi lupta.

RĂZBOINICII CREIERULUI SUNT PUTERNICI, SERIOȘI ȘI SĂNĂTOȘI

Diferența esențială dintre un om obișnuit și un războinic este că luptătorul privește totul ca pe o provocare, în timp ce omul obișnuit vede orice lucru ca pe o binecuvântare sau ca pe un blestem.

CARLOS CASTANEDA, *ROATA TIMPULUI*

Când oamenii încep să se identifice cu un războinic al creierului, gândirea și comportamentul li se schimbă. Încep să se ocupe mai serios de sănătatea lor și înțeleg cât este de important să ia decizii bune; încetează să se mai plângă de faptul că trebuie să renunțe la „bunătăți", nu mai spun „totul cu moderație" și nu-și mai întrerup planul pentru o viață sănătoasă în perioada sărbătorilor. Această schimbare de mentalitate reprezintă unul dintre cele mai importante aspecte ale reușitei. În lipsa ei, ești condamnat să ții la nesfârșit diete care nu funcționează.

„Totul cu moderație" este un concept care îți distruge sănătatea.[21] Adepții lui sunt adesea nesănătoși. Este o scuză pentru a face lucruri care ne afectează corpul și creierul. Ne face să credem că alcoolul este bun pentru sănătate, să consumăm mai mult zahăr decât e nevoie și să stăm ore întregi în fața televizorului. „Moderație" înseamnă altceva pentru fiecare dintre noi, dar de obicei se referă la lucruri care ne afectează sănătatea.

Pentru a-ți îndruma deciziile și comportamentul, este important să înțelegi cine ești și ce vrei. Cum ai răspunde la următoarele două întrebări:

1. Cine dorești să fii? Creează o declarație de angajament pentru viața ta.

1. Vreau să evit să-mi fac rău.

2. Vreau să evit să ajung bolnav, trist și să am probleme cu memoria.

3. Vreau să evit să-mi îmbolnăvesc creierul.

4. Vreau să evit lipsa de eficiență în viața personală.

5. Vreau să nu devin un exemplu negativ pentru cei dragi.

6. Vreau să nu afectez generațiile viitoare activând genele care favorizează apariția bolilor.

7. Vreau să evit revenirea cancerului.

8. Vreau să evit cheltuielile financiare pe care le implică îmbolnăvirea.

DAR CUM POT SĂ MĂ DISTREZ?

Unora dintre noi le vine greu să gândească precum o persoană sănătoasă, pentru că au convingerea că se pot simți bine doar făcând lucruri care-i afectează. De pildă, avem un curs de liceu numit „Brain Thrive by 25", care este predat în patruzeci și două de state și șapte țări.

Ori de câte ori vorbim despre lucrurile care ar trebui evitate pentru a avea un creier sănătos, ne trezim cu un comentariu sarcastic de la un adolescent: „Și cum pot să mă distrez?"

De fapt, când i-am făcut o tomografie celebrului jucător de baschet Dennis Rodman, într-un episod al emisiunii *Celebrity Rehab with Dr. Drew*, și i-am arătat creierul lezat de alcool, acesta i-a pus lui Daniel aceeași întrebare.

Când suntem întrebați așa ceva, începem să ne jucăm, indiferent dacă avem de-a face cu copii sau adulți, punând la rândul nostru o întrebare:

„Cine se distrează mai bine? O persoană cu creierul sănătos sau una cu creierul bolnav?"

Î: Cine cucerește fata și o păstrează fiindcă nu se poartă ca un nemernic... tipul cu creier sănătos sau cel cu creierul bolnav?

R: Tipul cu creier sănătos.

Î: Cine merge la facultatea la care vrea... adolescentul cu creier sănătos sau cel cu creierul bolnav?

R: Adolescentul cu creier sănătos.

Î: Cine obține cele mai bune slujbe... femeia cu creier sănătos sau cea cu creierul bolnav?

R: Femeia cu creier sănătos.

Î: Cine câștigă cei mai mulți bani... persoana cu creier sănătos sau cea cu creierul bolnav?

R: Persoana cu creier sănătos.

Î: Cine este cel mai bun părinte... tatăl cu creier sănătos sau cel cu creierul bolnav?

R: Tatăl cu creier sănătos.

Orice ți-ai dori de la viață, e mai ușor de obținut atunci când creierul tău funcționează corespunzător, dar trebuie să știi de ce este important pentru tine și să începi să te transformi într-un războinic al creierului.

Înainte ca Tana să dea examenul pentru a doua centură neagră la kenpo, era agitată și nesigură pe ea, deși obținuse deja o centură neagră la taekwondo. Acum era mai în vârstă și avea impresia că maeștrii de kenpo care urmau s-o testeze erau mai severi și mai bine instruiți. Abia când și-a schimbat mentalitatea din „într-o zi s-ar putea să obțin centura neagră" în „am centura neagră, sunt puternică, sunt o luptătoare", anxietatea i-a dispărut și a obținut

rezultate excelente. Și-a creat propriile devize motivaționale, precum „azi nu mă las". A înlocuit „voi fi într-o zi" cu „sunt acum". Pentru a deveni un războinic al creierului, creează o frază cu impact puternic pentru tine sau împrumută una de la noi.



Înfrângerea este o stare mentală. Nimeni nu este înfrânt până când nu acceptă înfrângerea ca pe o realitate.



RĂZBOINICUL CREIERULUI KYLE

Kyle, una dintre persoanele pe care Tana le privește cu admirație, are centura neagră de gradul șapte în arte marțiale și a fost ofițer de poliție sub acoperire. Când am început să lucrăm cu el, a zis:

– Nu pot să renunț la Pepsi și la pâine. E prea greu!

Tana a râs și i-a replicat:

– Toți luptătorii cu care lucrez mă uimesc! Îmi vine să râd ori de câte ori îl aud pe unul dintre voi spunând o asemenea prostie. Hai să vedem... să iei centura neagră e greu; să ai gradul șapte la centura neagră este *foarte greu*! Să ai o carieră de succes ca luptător de arte marțiale este greu! Să fii ofițer de poliție sub acoperire este incredibil de greu și de periculos! Ceea ce îți cer eu aici *nu e greu* – este o stare mentală. Când pășești pe covor, îți spui: „E greu – o să renunț astăzi"? Când te duci să confiști droguri într-un loc cu o bandă de infractori, îți spui că o să dai greș? Nu! Atunci de ce spui că e greu să renunți la Pepsi? Chiar vrei să pierzi cea mai

importantă luptă din viața ta cu o doză de Pepsi sau o baghetă pufoasă?

Cu o expresie de copil spăsit, Kyle a răspuns:

– Uau! Mă simt tare aiurea. Nu m-am gândit niciodată că e ca și cum aș pierde lupta cu o doză de Pepsi, deși iau mai multe medicamente și doctorul îmi tot spune să renunț la băuturile carbogazoase. Dacă e să privesc lucrurile așa, atunci da, pot s-o fac.

Kyle a început programul, a dat jos 20 de kilograme în trei luni și s-a simțit fericit și puternic, cum nu se mai simțise de multă vreme.

FII UN PĂRINTE BUN PENTRU TINE ÎNSUȚI: FERM, DAR BINEVOITOR

Mulți oameni îi permit copilului lor interior răsfățat și obraznic lucruri pe care nu le-ar permite niciodată copiilor lor adevărați. Mulți dintre pacienții noștri sunt blocați în vechiul refren: „Vreau ceea ce vreau, atunci când vreau. Nu vreau să-mi lipsească nimic". Caută soluții pentru problemele de sănătate cu care se confruntă, dar atunci când le primesc, încep să dea din picioare, să se smiorcăie și să se vaite. Vor o pastilă magică, nu o soluție logică. Trebuie să începi să fii un părinte mai bun pentru tine însuți.

În calitate de psihiatru pentru copii, Daniel spune că părinții cei mai buni sunt cei „fermi" și „binevoitori". Copiii au nevoie de îndrumări clare și de autoritate, dar totodată au nevoie și de o atmosferă plină de iubire și bunăvoință. Și tu ești la fel. Vreau să te tratezi cu iubire și indulgență, dar să nu mai cedezi copilului din tine care face tot timpul crize de furie ca să obțină ce vrea. Nu mai ceda propriului comportament nepotrivit! De curând am lucrat cu un client care avea probleme cu greutatea. Ne-a spus că de multe ori simțea că nu se putea împotrivi

poftelor alimentare. Avea trei băieți adolescenți, iar unul dintre ei avea probleme severe de comportament, pe care le trata Daniel. L-am întrebat ce s-ar întâmpla cu băiatul lui dacă ar ceda mereu crizelor de isterie. Crede că i-ar fi mai bine sau mai rău? „Mai rău, bineînțeles", a răspuns. Când cedezi propriilor toane, îți provoci o tulburare de comportament interioară care îți distruge sănătatea și te poate ucide prematur. Poartă-te cu tine însuți asemenea unui părinte iubitor, dar ferm. Nu ceda atunci când copilul din tine este plângăcios și obraznic și îți cere mâncăruri nesănătoase sau să faci alegeri nepotrivite, care te pot îmbolnăvi.

RĂZBOINICII CREIERULUI SE CONCENTREAZĂ PE ABUNDENȚĂ, NICIODATĂ PE LIPSĂ

Când se apucă de o dietă, multe persoane renunță treptat la ea deoarece se gândesc întruna la restricțiile alimentare, și nu la alimentele permise, ceea ce reprezintă o mentalitate a lipsei. Se concentrează pe faptul că trebuie să renunțe la produsele pline de zahăr și pesticide care provoacă inflamație în organism și le agresează papilele gustative. Cu toate acestea, când consumă alimente de bună calitate, descoperă că papilele lor gustative revin la viață (durează în jur de zece zile), iar mâncarea este mai gustoasă ca oricând. Războinicii creierului înțeleg că, pentru a-și redobândi sănătatea, e important să se concentreze pe abundența lucrurilor care le fac bine și pe absența unor boli precum diabetul, afecțiunile cardiace, cancerul, depresia și demența. Este esențial să-și schimbe perspectiva.

Într-o scenă din filmul *City Slickers* [Orășenii], Curly, un bătrân cowboy necioplit (interpretat de Jack Palance), călărește alături de Mitch (Billy Crystal), un tip de la oraș care încearcă să

găsească un sens în viață. Curly îi spune lui Mitch:

– Știi care este secretul vieții? și ridică arătătorul mâinii drepte.

– Degetul tău? întreabă Mitch, uitându-se ciudat la el.

– Un lucru... un singur lucru, răspunde Curly cu o voce profundă. Te ții de el și restul nu mai valorează nici cât o ceapă degerată.

– Perfect, dar care e lucrul acela? întreabă Mitch.

– Asta va trebui să afli singur, răspunde Curly.

Câteva scene mai târziu, Curly moare fără să-i dezvăluie lui Mitch secretul. Mitch era disperat să afle despre ce era vorba.

Pentru a fi sănătos nu trebuie să pui accentul pe privarea de alimente ci să-ți stabilești foarte clar prioritățile. Preferi să cedezi unei tentații de moment sau alegi sănătatea și longevitatea? Stă în puterea ta să faci această alegere de multe ori în fiecare zi.

Anul trecut am lucrat cu un pacient pe nume Mark, care suferea de ADD, depresie și probleme cu greutatea. Îi era greu să respecte programul despre care știa că-i face bine. În timp ce discutam despre blocajele cu care se confrunta, a spus ceva foarte profund.

– Nu vreau să mă privez de ceva. Așa simt. Vreau ceea ce vreau, atunci când vreau.

– Și ce vrei cel mai mult? l-am întrebat. Sănătate, un creier strălucit, o viață lungă sau alcool și zahăr?

– Sigur că vreau să am un creier sănătos, de asta sunt aici.

Atunci i-am dezvăluit lui Mark secretul.

– Secretul este că atunci când faci ceea ce trebuie nu mai simți că-ți lipsește ceva. Deocamdată ești blocat în mentalitatea unui copil de doi ani. Ar trebui să simți că te privezi de ceva atunci când faci ce nu trebuie, fiindcă te privezi de ceea ce vrei cel mai mult – sănătate, energie, o memorie bună, capacitatea de a fi stăpân pe viața ta și de a-ți împlini menirea.

Pentru a fi sănătoși, trebuie să ne concentrăm pe toate acele lucruri care favorizează sănătatea. Dacă nu adoptăm mentalitatea potrivită, ne vom împiedica la tot pasul de obstacole care ne sabotează succesul. O mentalitate a abundenței este esențială pentru a ne recăpăta și păstra starea de bine.

RĂZBOINICII CREIERULUI AU O GÂNDIRE EXACTĂ, ONESTĂ ȘI MODERAT-OPTIMISTĂ

Și veți cunoaște adevărul, iar adevărul vă va face liberi.

IOAN 8:32

Iată o idee pe care n-o vei întâlni prea des în rândul specialiștilor din domeniul medical: „Gândirea pozitivă ucide prea multe persoane". Două dintre cele mai periculoase arme mentale de distrugere în masă sunt *negarea totală* și *un nivel prea scăzut al anxietății.*

Negarea totală ne împiedică să căutăm soluții la problemele de sănătate cu care ne confruntăm. Din păcate, așa stau lucrurile, având în vedere că 50% dintre americani suferă de diabet sau prediabet și 67% sunt supraponderali sau obezi. Vrem să știi adevărul despre sănătatea creierului și a trupului tău și vrem să iei măsuri dacă te afli pe o cale greșită sau

dacă ai deja probleme. Din acest motiv, în Partea a II-a îți vom spune cât este de important să cunoști valorile principalilor indicatori ai stării de sănătate, precum indicele de masă corporală (IMC) și markerii de inflamație. Când depășești faza de negare, te vei gândi cu mult mai multă seriozitate la sănătatea ta și vei fi mai dispus să pășești pe calea războinicilor creierului.

În ceea ce privește anxietatea, într-o anumită doză este absolut esențială pentru sănătate și reușită. Un nivel prea scăzut al anxietății este asociat cu tendința de a subestima riscurile, cu o atitudine indolentă față de propria sănătate și cu obiceiul de a lua decizii proaste. Imaginează-ți niște războinici care nu sunt vigilenți, chiar dacă inamicul se află în apropiere. Ce se poate întâmpla? Cel mai probabil vor fi învinși repede și vor muri, laolaltă cu întregul trib. Același principiu e valabil și în ceea ce privește sănătatea. Unul dintre motivele pentru care am scris această carte este că vrem să abordezi cu seriozitate sănătatea proprie, să cunoști armele, agenții și atitudinile distrugerii în masă și să te protejezi cât mai bine posibil, pe tine și pe cei dragi.

Modul tău de gândire are o influență decisivă asupra felului în care te simți și asupra tuturor deciziilor pe care le iei. Minciunile pe care ți le spui singur constituie unul dintre principalii factori ce conduc la îmbolnăvire și la moarte timpurie. Iată câteva dintre cele mai comune și mai periculoase minciuni pe care le auzim.

„Nu vreau să mă privez de nimic." Oare mâncarea proastă nu te privează de sănătate,

resursa ta cea mai prețioasă? Ce contează mai mult? Să fii sănătos, zvelt și plin de energie, sau mormanele de cartofi prăjiți, prăjituri și sucuri carbogazoase pe care le-ai consumat în ultimul deceniu?

„N-am cum să mănânc sănătos deoarece călătoresc mult." Asta ne amuză întotdeauna, fiindcă și noi călătorim mult. E nevoie doar de puțină chibzuință și planificare.

RĂZBOINICUL CREIERULUI JASON

După ce a venit la clinică, lui Jason, fost pușcaș marin, i s-a spus că pentru a obține rezultate optime în planul său de tratament trebuia să urmeze stilul de viață recomandat de noi. Jason avusese un traumatism cerebral, suferea de ADD, prezenta dificultăți de concentrare și era supraponderal. I s-a plâns Tanei că n-avea cum să se facă bine deoarece călătorea peste 200 de zile pe an în interes de serviciu. Era greu. Tana l-a provocat în obișnuitul ei mod afectuos. L-a întrebat: „Ești copil sau soldat? Credeam că pușcașii marini sunt duri!" și a continuat prin a-i spune că singurul motiv pentru care nu era în stare să urmeze planul era că nu-i păsa suficient de mult. Apoi i-a oferit strategii care puteau să-i fie de folos când călătorea. Câteva luni mai târziu, Jason i-a trimis următoarea scrisoare.

Tana,

Îmi place modul în care ai pus problema. Călătoresc în jur de 200 de zile pe an și rareori stau mai mult de trei zile în același loc. Așa cum ai spus atunci, totul ține de planificare. Acum mă asigur că fiecare cameră de hotel are un frigider și că itinerarul meu include un drum de la firma

de închiriere de automobile la un magazin alimentar despre care știu că va fi deschis atunci când ajung acolo.

Mă concentrez mult mai bine, dar cu adevărat surprinzătoare este capacitatea de a-mi controla impulsurile alimentare și claritatea gândirii per ansamblu. Pentru prima dată de la tabăra intensivă de pregătire a marinei din 1999, dorm 7,5–8 ore pe noapte. La fel ca toate celelalte, orarul meu de somn este bine planificat. Fac sport. Îmi iau abonamente de o zi la sălile de fitness indiferent unde m-aș afla, ca parte a taxei pentru un abdomen cu pătrățele (am furat expresia asta de la Tim Ferris). Ideea este că nu mai găsesc scuze ca să nu fac mișcare sau să nu mănânc sănătos, oriunde m-aș afla.

Am dat jos 17 kilograme de la Ziua Recunoștinței (în circa 6 săptămâni), iar totul a fost relativ ușor și chiar amuzant! Nu-i prea rău, pentru sezonul vacanțelor... Viața mea pare să înflorească pe toate planurile și nu cred că m-am simțit vreodată atât de recunoscător... Sunt pe cale să-mi redobândesc corpul pe care-l aveam la douăzeci de ani și îmi place tare mult.

Adevărul este că acum mi-e cel mai ușor când călătoresc... e mult mai ușor de planificat (fiindcă am o strategie) decât atunci când sunt acasă, ceea ce mi se pare EXTRAORDINAR :)

Nu pot descrie în cuvinte pacea pe care o simt atunci când, în sfârșit, înțeleg mai bine cum stau lucrurile. Pur și simplu nu-ți pot mulțumi suficient.

Mulțumesc!

Jason Stuber

Recunoaște scuzele și renunță la ele. Nu îți servesc la nimic și sunt doar niște cârje care te

împiedică să ai viața pe care ți-o dorești.

„Toți membrii familiei mele sunt supraponderali; e ceva genetic." Aceasta este una dintre cele mai mari minciuni. Genele sunt răspunzătoare de sănătatea ta în proporție de numai 20–30%. Marea majoritate a problemelor de sănătate au la bază deciziile greșite pe care le luăm. Conform testelor genetice, Daniel ar trebui să fie gras, dar nu este, pentru că a renunțat să ia deciziile proaste care ar fi putut să ducă la acea situație.

„Nu-mi permit să fiu sănătos." Întotdeauna e mai costisitor să fii bolnav decât să fii sănătos. Conform Școlii de Sănătate Publică de la Harvard, a mânca sănătos ne costă un dolar și jumătate în plus pe zi.[22] Pe termen lung, a avea un creier și un corp sănătos este mult mai important decât o sumă mică de bani.

„Nu am timp să exersez." Când ai mintea mai ageră, chiar vei face economie de timp dacă exersezi.

„Este Paştele, 4 iulie, Ziua Recunoştinței, Crăciunul, luni, marți, miercuri, joi, vineri, sâmbătă sau duminică". Ai întotdeauna o scuză ca să-ți faci rău. Când vei înceta să mai crezi toate prostiile care îți trec prin minte, calitatea deciziilor pe care le iei și sănătatea ta se vor îmbunătăți substanțial.

Iată alte minciuni care conduc la eșec:

„Voi începe mâine." Mâine nu vine niciodată. Ar fi mai bine să începi de astăzi.

„La cantina de la serviciu au doar mâncare proastă." Atunci ia-ți mâncare de acasă.

„N-am o memorie bună, dar e ceva normal la vârsta mea." Auzim această minciună de la

persoane în vârstă de 35, 45, 55, 65 de ani și mai mult. În realitate, majoritatea problemelor de memorie nu sunt legate de vârstă, ci de obiceiurile proaste.

De curând am înregistrat un interviu cu Todd, un manager de 53 de ani care ne-a spus că avea o memorie îngrozitoare.

– Sunt convins că e din cauza vârstei. Îmbătrânesc, ne-a spus el. De multe ori habar n-am unde mi-am pus cheile și uneori le găsesc în frigider, lângă ouă.

– Nu e deloc normal, am răspuns noi. Este una dintre minciunelele pe care și le spun oamenii pentru a-și justifica problemele de memorie și obiceiurile proaste. Negarea îi împiedică să obțină ajutorul de care au nevoie. Povestește-ne despre alimentația ta și despre activitatea fizică.

Când Todd a auzit despre activitate fizică, s-a înviorat.

– Exersez de cinci ori pe săptămână. Alerg pe distanțe lungi și sunt într-o formă excelentă.

Ceva nu era în regulă.

– Și cum e cu alimentația? l-am întrebat.

– În fiecare dimineață beau un pepsi dietetic și mănânc niște biscuiți cu cremă în mașină, în drum spre lucru. Iar în restul zilei e cam la fel.

Tana și-a ridicat o sprânceană, semn că își spunea în sinea ei „Chiar așa?" Dacă pui combustibil toxic într-un automobil, fără îndoială că o să-i reduci performanțele. Iar dacă pui combustibil toxic în organism, creierul va fi cu siguranță afectat, oricât ai exersa.

– Dacă ai avea un cal de curse de un milion de dolari, l-am întrebat, i-ai da să mănânce tot felul de prostii?

– Sigur că nu, a spus Todd.

– Tu ești mult mai valoros decât un cal de curse. E timpul să te tratezi cu mai multă dragoste și respect, l-am încurajat noi.

Trei luni mai târziu, Todd ne-a spus că memoria i se îmbunătățise considerabil. De asemenea, ne-a spus că îl bântuim la fiecare masă. Sperăm să se întâmple la fel și cu tine!

Vrem să fii întotdeauna sincer cu propria persoană. Gândurile pozitive nepotrivite pot fi la fel de distructive precum gândurile negative, pline de ură, deznădejde sau neputință.

RĂZBOINICII CREIERULUI SUNT CONȘTIENȚI DE MANIPULAREA ÎN MASĂ ȘI DE ARMELE RĂZBOIULUI PSIHOLOGIC

Odată ce ai devenit un războinic al creierului și ești conștient de pericolele care te pândesc din mediul înconjurător, vei începe să observi toate mesajele publicitare menite să te atragă în capcană. Ce au în comun următoarele sloganuri, în afara faptului că rămân în creier decenii întregi?

„Îmi place la nebunie."

„Te lingi pe degete."

„Așa cum vrei."

„Fericire nemăsurată."

„Azi meriți o pauză."

„Sunt grozave!"

„Miraculos de delicioase."

„Micul dejun al campionilor."

„Ți se topește în gură, nu în mână."

„Pun pariu că nu poți mânca doar una."

Toate aceste sloganuri au fost create pentru *copiii* tăi. Alimentele cu denumiri tentante la care se referă au fost create la rândul lor pentru a-i câștiga pe tinerii consumatori, stimulându-le „centrul plăcerii" din creier. Citește mai departe, fiindcă e foarte interesant, deși extrem de neplăcut.

În anii 1970, un matematician pe nume Howard Moskowitz a descoperit că o combinație perfectă de zahăr, sare și grăsime optimizează experiența plăcerii din creierul uman. A denumit-o „centrul plăcerii". Acum, după câteva decenii, știm că stimularea acestui punct nu numai că amplifică experiențe senzoriale precum gustul și textura, ci, totodată, activează o zonă profundă din creier, numită *nucleus accumbens*, asociată cu motivația și cu plăcerea. *Nucleus accumbens* este acea parte a creierului activată de anumite droguri, precum cocaina, metamfetaminele, nicotina și morfina! Cu alte cuvinte, scopul producătorilor de alimente este să creeze produse care dau dependență, asemenea drogurilor. „Pun pariu că nu poți mânca doar una!" Chiar vorbeau serios.

După ce a descoperit centrul plăcerii, Moskowitz a devenit o adevărată vedetă a industriei alimentare, fiind căutat de majoritatea marilor firme producătoare de alimente. De fapt, chiar a schimbat industria alimentară, iscând un război prin care urmărea să câștige cât mai mulți clienți. Cu cât companiile alimentare controlează mai multe stomacuri, cu atât domină mai mult o parte mai mare a magazinelor alimentare; și ia ghiciți ce rafturi au cea mai mare

valoare de piață! Cele de jos, pe care sunt poziționate alimentele aflate la îndemâna copiilor. Când copiii tăi pun mâna pe dulciurile din pachete colorate, se agită, urlă, se aruncă pe jos și nu le dau drumul până când nu te lași convins să le pui în coșul cu cumpărături. După cum am văzut, nu e în totalitate vina lor. Le-a fost activat centrul plăcerii! Este ca o investiție pe termen lung din partea principalelor companii alimentare.

Când a fost chestionat cu privire la rolul său în apariția acestei epidemii de obezitate și de boli în rândul copiilor, Moskowitz a spus următoarele: „Pentru mine nu este o problemă de moralitate. Din punct de vedere științific am făcut tot ce-am putut. Mă luptam să supraviețuiesc și nu-mi permiteam luxul să fiu o ființă morală". Într-o oarecare măsură are dreptate. El a fost doar creierul aflat în spatele acestor mașini de făcut bani care licitau pentru talentul său. Și dacă n-ar fi fost el, ar fi fost altcineva sau, poate, mulți alții. Erau prea mulți bani în joc pentru ca o problemă minoră precum *sănătatea* să stea în calea alimentelor care creează dependență!

Lunchables, o marcă de alimente creată pentru a vinde mai mult parizer și comercializată de firma Kraft, este unul dintre produsele care activează centrul plăcerii. Deși constituie unul dintre *cele mai puțin sănătoase* produse comerciale pentru copii, vânzările se apropie de un miliard de dolari pe an. Geoffrey Bible, fost director al companiei Philip Morris (care a deținut anterior Kraft), ar fi spus că partea cea mai nutritivă a unui produs Lunchables este șervețelul! A afirmat foarte clar că nu aveau de gând să facă vreo schimbare în acest sens: „Asta vor consumatorii și noi nu le punem pistolul la tâmplă ca să-i obligăm să mănânce. Asta e ceea ce vor. Dacă le dăm mai puțin, o să cumpere mai puțin și piața noastră va fi câștigată de

concurență", conform unui articol din 2013 apărut în *New York Times Magazine*.

Bob Drane, fost vicepreședinte al firmei Oscar Mayer, a fost citat în același articol spunând: „Creierul nostru limbic adoră zahărul, grăsimea, sarea [...] așa că inventați produse care conțin aceste ingrediente. Eventual adăugați ingrediente cu preț redus, pentru a mări profitul. Faceți porții mai mari, pentru a vinde mai mult, faceți reclamă ca să-i câștigați pe «consumatorii grei». Culpabilitatea din acest domeniu a ajuns la un nivel foarte ridicat!"

Dar Philip Morris nu este singurul ticălos. S-a pornit o adevărată cursă pentru a descoperi moduri noi și creative de a activa centrul plăcerii. Iată alte câteva arme pe care le-au descoperit:

 Densitatea calorică scăzută sau „topirea". Alimentele care se topesc repede determină creierul să creadă că au un conținut caloric redus, ceea ce te face să mănânci mai mult.

 Sațietatea bazată pe simțuri. Cercetătorii au descoperit că pot păcăli semnalul creierului referitor la sațietate dacă nu includeau în produs *o aromă distinctă, copleși-toare* (iată de ce te simți sătul mai repede atunci când folosești condimente sănătoase).

 Alimentele crocante. Nivelul ideal de rupere este o presiune de 2 kg.

 Textura. Lipsa fibrelor facilitează înghițirea și mărește senzația de plăcere. De asemenea, când consumi alimente fără fibre, le mănânci mai repede și ieși mai repede din restaurantul fast-food, ceea ce înseamnă că pot fi servite mai multe persoane într-o zi.

 Aroma. Gustul este ameliorat de aromă. De fapt, există doar cinci gusturi principale (dulce, acru, amar, sărat și savoarea umami – ca de zeamă de carne sau sos de roșii).

Alte nuanțe sunt create prin intermediul mirosului. Iată de ce magazinele în care se vând produse de patiserie proaspete pun cuptoarele în partea din față a magazinului și scot la vânzare chifle proaspete o dată la 30 de minute. Între timp, deseori pun la copt zahăr brun și scorțișoară doar pentru a crea aroma pe care clienții o găsesc irezistibilă.

Cu toate acestea, societatea și corporațiile dau vina pe tine pentru că ești supraponderal sau bolnav, susținând că nu știi să-ți controlezi poftele sau că nu faci suficientă mișcare. Ne întrebăm cum ar fi posibil să te controlezi, având în vedere că cercetătorii din domeniul alimentar folosesc aplicații sofisticate din neuroștiințe și complotează împotriva creierului tău de zeci de ani.

Aceste companii au pus ochii pe copiii noștri, iar noi ripostăm! Dacă cineva ne va mitui sau ne va spăla pe creier copiii, aceștia trebuie să fim noi! De aceea avem și programul Războinicul creierului junior. Am început să jucăm jocuri cu fiica și cu nepoții noștri pentru a-i învăța despre mâncarea sănătoasă. Dacă cineva le va oferi copiilor noștri jucării pentru că mănâncă, aceia vom fi noi – și va fi vorba despre mâncare sănătoasă. Creăm jocuri, diverse delicatese și mese distractive pentru a le stârni interesul în legătură cu nutriția și sănătatea creierului. Înscrie-ți acum copiii și nepoții în Programul nostru războinicul creierului junior!

RĂZBOINICII CREIERULUI ȘTIU CĂ NE PÂNDESC MULTE PERICOLE ÎN SPITALE, CABINETE MEDICALE, ȘCOLI, FIRME ȘI BISERICI

Pe lângă faptul că mass-media ne bombardează constant cu mesaje toxice, dacă deschizi ochii și privești în jur cu mentalitatea unui războinic al creierului, vei vedea peste tot lucruri

nesănătoase. Când devii conștient de potențialele pericole, totul se schimbă; ești mai chibzuit, ceea ce te ajută să faci alegeri mai bune. Informația înseamnă putere.

Până de curând, clinica Cleveland, un spital cunoscut pentru „tehnologia sa inovatoare", găzduia în incinta sa unul dintre cele mai aglomerate localuri McDonald’s. Nu ți se pare un conflict de interese evident? Cu circa opt ani în urmă, am fost cu Tana la un endocrinolog nou. În sala de așteptare erau boluri cu bomboane și fursecuri. Ce ironie – bolnavii se duc la medic sau la o clinică binecunoscută și se pot ospăta gratuit cu alimente care îi îmbolnăvesc și mai rău. Incredibil! În ultimul deceniu, pe măsură ce munca noastră s-a concentrat mai mult pe legătura dintre sănătatea fizică și cea emoțională, am înțeles că multe școli, firme, spitale și biserici ar putea îmbunătăți substanțial modul în care încearcă să-i ajute pe oameni.

Într-o dimineață de duminică, în august 2010, ne-am dus la o biserică din apropierea casei, iar Daniel i-a spus Tanei că o să ocupe locurile în timp ce Tana avea s-o lase pe Chloe la biserica pentru copii. Când s-a îndreptat spre sanctuar, Daniel a trecut pe lângă sute de gogoși scoase la vânzare în scopuri caritabile, ceea ce chiar l-a enervat, chiar dacă văzuse gogoși la biserică de când avea trei ani. Apoi a trecut pe lângă un grătar pe care se frigeau costiță și cârnați, ceea ce l-a iritat și mai mult. După aceea, chiar înainte să intre în biserică, a văzut sute de crenvurști fripți pentru întrunirea de după slujbă. A simțit că furia i se urcă la cap. Când s-a așezat în bancă, l-a auzit pe pastor vorbind despre festivalul de înghețată pe care-l găzduiseră cu o seară înainte.

Daniel se simțea atât de frustrat, încât, atunci când s-a întors Tana, scria pe telefon, un lucru pe care ea îl ura; s-a uitat la el cu o privire care spunea: „De ce faci asta în biserică!? Vrei să ajungi în iad?" Apoi Daniel i-a arătat ce scria:

Mergi la biserică... cumpără gogoși... costiță... cârnați... crenvurști... înghețată. Habar n-au că îi trimit pe oameni în rai PREA DEVREME! Salvează-i, apoi ucide-i. Nu ăsta este planul!

Când deschidem ochii și devenim lucizi, vedem dovezi că societatea noastră, inclusiv școlile, bisericile și sălile de așteptare ale medicilor, în pofida bunelor intenții, ne fac rău prin alimentele pe care le oferă. Există o cale mai bună și trebuie să facem mai multe pentru a îmbunătăți soluțiile alimentare din mediul nostru. **Poluarea alimentară ne ucide**. În timpul acelei slujbe, Daniel s-a rugat ca Dumnezeu să ne ajute să schimbăm mâncarea din biserici. Casa Domnului, indiferent de religie, nu trebuie să fie un loc care favorizează îmbolnăvirea.

Două săptămâni mai târziu, Daniel a fost sunat de pastorul Rick Warren. Rick este pastor senior la biserica Saddleback, una dintre cele mai mari biserici din America. Este și autorul lucrării *Viața condusă de scopuri*, vândută în peste 35 de milioane de exemplare în lumea întreagă. Rick i-a spus lui Daniel:

– Duminica trecută am botezat în jur de 800 de oameni. Cam pe la jumătatea slujbei mi-am dat seama că toți erau grași. Apoi am realizat că și eu sunt gras – adică sunt un exemplu cât se poate de prost pentru congregație. Vrei să ne ajuți?

Având încă proaspătă în minte rugăciunea spusă la biserică, Daniel i-a răspuns:

– M-ai convins de la primele cuvinte:

Împreună cu Rick și cu prietenul nostru, dr. Mark Hyman, am creat Planul Daniel, un program în cinci pași menit a face lumea mai sănătoasă prin intermediul bisericilor. În prima săptămână s-au înscris 15 000 de persoane. În primul an, acestea au dat jos în total peste 120 000 de kilograme. În prezent, planul este aplicat în mii de biserici din lumea întreagă.

A deveni conștient de pericole este unul dintre primii pași esențiali pentru a deveni cu adevărat sănătos, iar când ești conștient, îți dai seama repede că te afli într-un război care poate fi câștigat devenind un războinic al creierului.

Ori de câte ori ne aflăm în campusul Saddleback, auzim nenumărate povești despre cum și-au schimbat oamenii viața folosind principiile prezentate în cartea de față. Oamenii ne-au spus:

- „Am dat jos 10... 15... 20... 50... 70 de kilograme."

- „Rezultatele analizelor sunt mult mai bune!"

- Aveam colesterolul 202, acum e 164.

- Aveam tensiunea arterială 142/92, acum e 125/75.

- IMC-ul era 35,7, acum e 26,1.

- „Nu mai am dureri de cap! E incredibil. Luam aproape zilnic analgezice pe bază de rețetă. Au trecut peste două săptămâni fără dureri și fără pastile!"

- „Îmbrăcămintea stă lejer pe mine și încap în hainele mai vechi."

- „Părul cărunt a început să-și recapete culoarea... cine ar fi crezut?"

□ „Am o stare de spirit mult mai stabilă și mai bună."

□ „Astmul meu e ameliorat."

□ „După ce am renunțat la zahăr, făină, sare și alimente procesate, rareori mai am pofte și am descoperit că mănânc cantități mai mici de alimente bogate în nutrienți."

□ „Tocmai am terminat chimioterapia. Toată lumea este uimită de câtă energie am și de cât de repede îmi crește părul la loc. Sunt în formă mai bună decât un prieten care e cu zece ani mai tânăr și nu are cancer. (Acela nu urmează planul.)"

□ „Tenul meu arată excelent; pielea mea a devenit mult mai catifelată."

□ „98% din durerile mele de cap nocturne au dispărut. Mă trezesc cu mintea limpede, nu mai este încețoșată."

□ „Dimineața nu mai am dureri în corp, de articulații sau de mușchi."

□ „Am renunțat la medicamentele împotriva hipertensiunii arteriale [...] și acum sunt pe cale să scap și de cele pentru diabetul de tip 2 și pentru scăderea colesterolului."

□ „Sunt diabetic. Am glicemia mult mai bună decât atunci când luam insulină. Acum nu mai iau."

□ „Am mai puține dureri articulare (inflamatorii)."

□ „E ciudat să spun asta în biserică, dar viața mea sexuală s-a îmbunătățit spectaculos!"

Am auzit nenumărate povești de succes de la mii de oameni care au adoptat mentalitatea unui războinic al creierului. Pe lângă faptul că îi inspiră pe alții, ne inspiră și pe noi să ne continuăm munca pe care o facem cu atâta pasiune. Povestea lui Angie este una dintre cele

care ne-au atins inimile în profunzime:

RĂZBOINICA ANGIE

Dragă Daniel și dragă Tana,

Povestea mea începe când eram foarte tânără. De cele mai multe ori luam cina în fața televizorului, mai puțin atunci când bunica mea de origine italiană mă îndopa cu mâncare, din dragoste... La 8 ani mă simțeam „grasă" și am fost trimisă la Jenny Craig (la doar opt ani!). Mama era foarte preocupată de înfățișarea mea. Deja mă confruntam cu problema dependențelor alimentare și simțeam că era ceva în neregulă cu mine. Mă ascundeam în dulapul din bucătărie și înfulecam tot. Am avut întotdeauna o părere proastă despre corpul meu, chiar dacă greutatea era „ok" fiindcă eram activă. Am continuat să fac eforturi pentru a fi acceptată de mama, despre care mereu aveam impresia că mă privește dezaprobator. Ca urmare, cumpăram cantități uriașe de mâncare nesănătoasă și mă îndopam pe ascuns. Suferința și rușinea erau de nesuportat.

Abia când am descoperit programul vostru am reușit să renunț la dependența de mâncare! A fost o adevărată revelație să înțeleg că problema era mâncarea și nu eu! A fost ca și cum s-ar fi deschis cerurile!

M-am măritat de foarte tânără și am avut un copil. Nu știam cum să am grijă de o familie și, timp de aproape 10 ani, am mâncat numai prostii. Însă am încercat toate dietele, pastilele și remediile rapide despre care am citit – și am dat greș iar și iar. Am căzut în capcana dietei fără

Căsnicia mea nu era fericită. Cum ar fi putut fi? Când soțul meu a început să slăbească cu ajutorul controlului porțiilor, m-am simțit și mai rău. A încercat să mă ajute, dar asta n-a făcut decât să mă înfurie, ca și cum aș fi vrut să-mi apăr dependența. Dar eram și îngrijorată – oare de ce nu reușeam să mă opresc din mâncat?

Totul s-a schimbat în mai 2014, când un coleg mi-a recomandat programul vostru și a menționat numele Tanei, după ce a vizitat clinica Amen. M-am gândit că e încă un program cu care

o s-o dau în bară, totuși l-am luat. Când am început să citesc, am simțit speranță, cu adevărat speranță! L-am citit din scoarță-n scoarță în câteva zile. Ca să vezi, anxietatea și depresia să fie rezultatul alimentației nesănătoase? Mai încercasem și înainte diete fără gluten, dar nu-mi controlasem niciodată poftele alimentare.

Acest program era cu totul altfel! Ați promis o schimbare în două săptămâni. Ați avut dreptate! Am dat jos 5,5 kilograme în primele două săptămâni. Am slăbit în total 51 de kilograme. Acum am 61! De la mărimea 18/20 am ajuns la 3/4. Ador să mănânc sănătos și să fac mișcare! Nu duc deloc dorul mâncărurilor nesănătoase și găsesc ceva sănătos de mâncare oriunde mă duc sau îmi iau alimentele la pachet. Am învățat atâtea!

Încrederea mi-a crescut spectaculos – și oamenii observă acest lucru. Primesc multe complimente pentru înfățișarea mea actuală! Nu mai evit activitățile sociale și nu mai am impresia că lumea râde de mine. Programul vostru m-a inspirat să devin stăpână pe sănătatea proprie și acum am instrumentele necesare pentru a face acest lucru! Am aplicat cele învățate în viața de zi cu zi și acum îi inspir pe alții să slăbească. Dacă eu pot face acest program, oricine poate!

Nu pot spune că mi-am recăpătat viața de odinioară – acum e mult mai bine decât a fost vreodată! A fost o călătorie emoțională plină de suferință și dureri, de care am scăpat acum. Viața mea se schimbă în moduri uimitoare. Simt în fiecare zi recunoștință și încredere în mine!

Înainte:

Migrene

Cuperoză

Te încurajăm să te ocupi de acele afirmații pe care nu le-ai bifat. Sunt aspecte la care mai ai de lucrat.

Partea a II-a. Evaluarea unui războinic al creierului.

PARTEA A II-A
Evaluarea unui războinic al creierului
Pregătește-te să câștigi războiul

Arta supremă a războiului este să-ți învingi dușmanul fără luptă.

SUN TZU

CEA MAI BUNĂ STRATEGIE PENTRU SĂNĂTATE, SUCCES ȘI LONGEVITATE

În 1921, psihologul american Lewis Terman a inițiat un studiu longitudinal asupra a 1 548 de copii talentați în vârstă de 10 ani. Terman și, după moartea lui, alți cercetători au urmărit aceste persoane timp de 80 de ani, căutând trăsături asociate cu succesul, sănătatea și longevitatea. Howard Friedman și Leslie Martin au publicat o actualizare a rezultatelor acestui studiu în cartea lor *Longevitatea: Cine trăiește mai mult și de ce?*[23] Care a fost surpriza? Secretul

unei vieți îndelungate nu avea nimic de-a face cu fericirea, lipsa stresului, evitarea eforturilor sau absența grijilor. De fapt, persoanele care se simțeau bine și nu-și făceau griji au murit cel mai devreme, în urma unor accidente și a unor boli care ar fi putut fi prevenite. Secretul constă într-un mod de viață conștiincios, bazat pe chibzuință, planificare și perseverență în toate domeniile vieții. Cel mai important factor prezicător al longevității este conștiinciozitatea.

Friedman și Martin au oferit o serie de motive pentru care oamenii conștiincioși își păstrează sănătatea un timp mai îndelungat și trăiesc mai mult decât alții. În primul rând, sunt mai puțin predispuși la fumat, consum excesiv de alcool, abuz de droguri sau comportamente riscante. E mai probabil să ia vitamine, să poarte centura de siguranță și să respecte sfaturile medicilor. De asemenea, Friedman sugerează că aceste persoane au șanse mai mari să se implice în situații și relații benefice. În ceea ce privește relațiile, descoperirea este că a fi iubit nu este atât de important ca a avea multe cunoștințe și prieteni, precum și a-i ajuta pe alții și a fi preocupat de ei. Se pare că, într-adevăr, e mai bine să dăruiești decât să primești.

Acest studiu sugerează că este esențial să avem grijă de treimea frontală a creierului, care adăpostește cortexul prefrontal și contribuie la gestionarea deciziilor. Un cortex prefrontal mai mare și mai puternic ne ajută să trăim mai mult deoarece este implicat în conștiinciozitate, planificare, judecată, organizare, controlul impulsurilor, empatie și capacitatea de a învăța din greșeli. Apropo, acesta este unul dintre principalele motive pentru care n-ar trebui să-i lăsați pe copii să lovească mingea de fotbal cu capul (loviturile la cap provoacă adesea leziuni ale creierului, chiar dacă nu cauzează contuzii).

Iată alte câteva descoperiri majore ale studiului amintit:

- Munca grea și realizările (care indică adesea o bună funcționare a creierului) constituie factori predictivi importanți ai longevității. Dacă vi se spune că sunteți obsedat de muncă, dar vă place ceea ce faceți și vă păstrați echilibrul în viață cu ajutorul unor obiceiuri sănătoase, continuați fără ezitare.

- Persoanele cele mai dezamăgite de realizările lor au murit cel mai timpuriu.

- A fi nedemn de încredere și a nu avea succes în carieră (care indică adesea o funcționare deficitară a creierului) au fost asociate cu o creștere uluitoare a ratei mortalității.

- Tendința de a reacționa la pierderi prin consum de alcool, depresie, anxietate și dramatizarea excesivă a situației (ceea ce accentuează funcționarea deficitară a creierului) a fost asociată cu moartea timpurie. Pe de altă parte, persoanele care și-au revenit cu succes după o pierdere, în urma unei perioade de doliu și de adaptare (cu ajutorul unor obiceiuri sănătoase pentru creier), au obținut un „bonus de adaptare", trăind cu cinci ani mai mult decât media obișnuită.

- O atitudine optimistă și lipsită de griji îi încurajează pe oameni să subestimeze riscurile și să fie indolenți în ceea ce privește sănătatea (comportamente asociate cu o funcționare deficitară a cortexului prefrontal și, prin urmare, cu o planificare deficitară), ceea ce reduce perspectiva longevității. Persoanele cu aceste caracteristici aveau un risc mai mare să-și piardă viața în urma unor accidente sau a unor situații care ar fi putut fi prevenite. În presă, această concluzie a fost interpretată uneori eronat, sugerându-se că

pesimiștii trăiesc mai mult decât optimiștii! Nu e adevărat. Optimiștii care muncesc din greu, dar totodată au grijă de sănătatea lor trăiesc mai mult. Optimiștii neglijenți – cei care nu-și fac niciodată griji, nu prea își fac planuri și nu se gândesc la consecințele acțiunilor lor – trăiesc mai puțin.

 Planificarea atentă și perseverența (care implică, de obicei, o bună funcționare a creierului) au fost asociate cu longevitatea.

 Persoanele prudente, perseverente, cu realizări importante, având familii stabile și rețele de sprijin social (toate acestea fiind semne ale unui creier sănătos) au trăit mai mult.

 Persoanele cu obiceiuri, activități și rețele sociale care favorizau activitatea fizică au dus-o cel mai bine.

 Îngrijorarea îndreptățită – sau preocuparea pentru viitor – este importantă pentru a ne păstra sănătatea.

Persoanele conștiincioase, care termină ce au început, par să aibă un risc redus de a face boala Alzheimer, conform unui studiu cu durata de 12 ani, la care au participat călugărițe și preoți catolici. S-a descoperit că indivizii cu cel mai mare nivel de disciplină autoimpusă aveau un risc cu 89% mai mic de a se îmbolnăvi de Alzheimer.[24]

Războinicii creierului recunosc importanța faptului de a fi conștiincios. Ei își evaluează creierul și trupul în cinci privințe, conform celor discutate în acest capitol:

1. Războinicii creierului își evaluează strategia.

2. Războinicii creierului își evaluează creierul în mod regulat.

3. Războinicii creierului își evaluează și își optimizează principalii indicatori ai stării de sănătate.

4. Războinicii creierului fac evaluări și luptă strategic în războiul pentru sănătate, pe mai multe fronturi.

5. Războinicii creierului evaluează strategii preventive corespunzătoare.

1. RĂZBOINICII CREIERULUI ÎȘI evaluează STRATEGIA

Războinicii creierului evaluează și dezvoltă o strategie privind păstrarea sănătății pe care s-o poată pune în practică în orice context. De-a lungul anilor, am reușit să o concentrăm în trei etape foarte simple:

 Dorința de a avea un creier de invidiat

 Evitarea factorilor nocivi pentru creier

 Adoptarea obiceiurilor sănătoase pentru creier

DORINȚA DE A AVEA UN CREIER DE INVIDIAT

Freud s-a înșelat. Invidia de penis nu este responsabilă de toate problemele noastre. Sănătatea autentică începe cu o preocupare profundă față de sănătatea propriului creier. Însă majoritatea oamenilor nu se prea gândesc la creierul lor, fiindcă nu-l văd. Vezi ridurile de pe față sau grăsimea de pe abdomen și te decizi să schimbi lucrurile atunci când ești nemulțumit de ele, dar cu creierul lucrurile stau altfel. Majoritatea oamenilor nu-l văd niciodată și, prin urmare, nu se gândesc să aibă grijă de el.

RĂZBOINICUL CREIERULUI JEFF

Jeff este directorul unei mari companii de marketing, care a cunoscut un succes rapid. Când a venit la noi, era într-o formă fizică foarte bună. Făcea exerciții fizice în mod regulat și voia să-și păstreze sănătatea trupului, dar nu se gândise niciodată la creierul lui. Ori de câte ori se uita în oglindă, vedea că era într-o formă excelentă. Cu toate acestea, imaginea creierului său obținută prin tomografie cu emisie de electroni, SPECT, arăta ca și cum ar fi aparținut unui bărbat mult mai în vârstă, din cauza leziunilor pe care Jeff le suferise cu ani în urmă și pe fondul unor obiceiuri mai puțin bune. Văzând semnele îngrijorătoare de pe tomografie, a devenit imediat un războinic al creierului și a început să se ocupe cu toată seriozitatea de sănătatea sa mentală. A redus considerabil consumul de alcool, a început să ia mai multe suplimente pentru creier și s-a apucat de „antrenamente ale minții". Patru luni mai târziu, pe tomografia SPECT creierul lui arăta mult mai sănătos, iar Jeff simțea că are mai multă energie și claritate mentală. În cadrul unei conferințe la nivel național, a mărturisit audienței că prima tomografie i-a schimbat complet percepția asupra creierului său și că a început să se ocupe cu adevărat de el, iar când a observat îmbunătățiri pe a doua tomografie, s-a simțit și mai motivat să urmărească în continuare „excelența cerebrală".

EVITĂ TOT CE ÎȚI AFECTEAZĂ CREIERUL

Orice maestru reputat de arte marțiale își învață la început elevii că metoda cea mai bună de a câștiga o luptă este s-o eviți. Dacă știi că o situație te face vulnerabil, ferește-te de ea.

Alcoolicii care intră în baruri vor să dea de bucluc. Dependenții de droguri care trec pe lângă locuința furnizorului lor riscă să cedeze tentației. Dacă petreci timp cu prieteni care mănâncă prost, e foarte probabil să faci la fel.

Noi le spunem adesea viitorilor războinici ai creierului să ia o singură decizie, nu treizeci. Dacă te decizi să nu cumperi înghețată de la supermarket, nu trebuie să iei acasă treizeci de decizii pentru a n-o mânca atunci când treci prin fața congelatorului. Dacă iei decizia de a-i spune ospătarului să ia pâinea de pe masă, nu va trebui să iei treizeci de decizii în timpul mesei ca să nu mănânci pâine.

Evaluează-ți zonele vulnerabile și caută metode de a te proteja de ele. De pildă, dacă cedezi tentației atunci când treci pe lângă un anumit restaurant de tip fast-food – poate ai un atașament emoțional deoarece mama ta te ducea acolo ori de câte ori luai note bune – alege în mod conștient un alt drum, ca să nu te simți tentat.

Lista de mai jos prezintă o serie de lucruri care îți pot afecta creierul și corpul. Vom vorbi despre ele detaliat în restul capitolului și în restul cărții.

EVITĂ ORICE ȚI-AR PUTEA AFECTA CREIERUL

Deciziile proaste

Traumatismele, contuziile și activitățile care te pun în pericol

Lipsa activității fizice

Cocaina, metamfetaminele, inhalantele și alte droguri

Marijuana

Excesul de alcool

„Drogurile legale" precum benzodiazepinele, somniferele și medicamentele împotriva durerilor cronice

Fumatul sau mestecatul de nicotină

Excesul de cofeină (peste 100 de miligrame pe zi)

Hipoglicemia sau un nivel scăzut de zahăr în sânge (asociat cu o funcționare deficitară a cortexului prefrontal și cu probleme în luarea deciziilor)

Hiperglicemia sau un nivel ridicat de zahăr în sânge (afectează toate organele)

Diabetul

Hipertensiunea arterială

Afecțiunile cardiace

Afecțiunile renale sau hepatice

Operațiile de bypass al arterelor coronare

Chimioterapia pentru tratamentul cancerului

Anestezia generală (în unele cazuri)

Inflamația cronică

Stresul cronic

Insomnia

Apneea în somn

Alimentația americană standard

Zahărul

Sucul de fructe (bogat în zaharuri)

Un nivel ridicat de acizi grași omega-6

Un nivel scăzut de acizi grași omega-3

Aditivii alimentari, coloranții și conservanții artificiali

Pesticidele

Poluarea aerului

Poluarea apei

Toxinele din mediu, precum mucegaiul și monoxidul de carbon

Infecțiile, precum boala Lyme și HIV

Obezitatea

Inflamația intestinelor

Expunerea la metale grele sau la substanțe otrăvitoare

Oxigenarea deficitară a creierului

Boli netratate, precum anxietatea, depresia, ADHD sau PTSD

Deficiențele de vitamine și de hormoni

Un nivel ridicat sau scăzut al colesterolului

Dependența de gadgeturi

Gândirea negativă

Persoanele cu atitudini nesănătoase

Necunoașterea stării de sănătate a creierului

ADOPTĂ OBICEIURI SĂNĂTOASE PENTRU CREIER

A ști ce să faci și ce să nu faci este esențial pentru a reuși. Tabelul de mai jos prezintă multe lucruri benefice pentru creierul și corpul tău. Le vom prezenta detaliat în continuare.

ADOPTĂ OBICEIURI SĂNĂTOASE PENTRU CREIER

Îngrijorare doar atunci când e cazul

Decizii bune

Protejarea creierului

Exerciții fizice regulate

Sporturile sănătoase, care presupun coordonare și mișcări complexe (dans, tenis de masă, tenis, arte marțiale fără contact la nivelul capului, golf, tai chi, qigong, yoga)

Învățarea de lucruri noi

Motivația zilnică

O bună hidratare

Aerul curat

Tehnici de gestionare a stresului

Suplimente alimentare esențiale

Suplimente alimentare pentru probleme specifice

Sprijin social

O greutate optimă

7–8 ore de somn pe noapte

Programul de nutriție al războinicului creierului

Antiinflamatoare

Carbohidrați cu indice glicemic scăzut și conținut ridicat

de fibre

Proteine consistente

Grăsimi sănătoase

Alimente colorate

Condimente benefice

O gândire moderat-optimistă

Meditație

Terapia prin neurofeedback

Terapia cu lumină

Cunoașterea stării de sănătate a creierului

Relații interpersonale bazate pe afecțiune

Interacțiunea cu persoane sănătoase

evIți pentru că îi face rău și să știi ce e de făcut pentru a-i păstra sănătatea.

2. RĂZBOINICII CREIERULUI ÎȘI EVALUEAZĂ CREIERUL ÎN MOD REGULAT

Toți avem nevoie de evaluări periodice ale stării de sănătate a creierului. Din păcate, în cazul creierului, aceste evaluări se fac destul de rar. Când Daniel a împlinit 50 de ani, medicul a vrut să-i facă o colonoscopie. Daniel l-a întrebat de ce nu voia să-i examineze creierul. „Oare celălalt capăt al corpului meu nu e la fel de important?" Se fac analize și teste imagistice preventive pentru majoritatea organelor – de la colonoscopii și mamografii la teste de stres cardiac și teste Papanicolau –, dar nu și pentru organul cel mai important, care ne guvernează viața.

La clinica Amen folosim imagistică SPECT și electroencefalografie cantitativă (QEEG) pentru evaluarea și diagnosticarea pacienților. Aceste instrumente au revoluționat felul în care ne abordăm și ne tratăm pacienții; practic, stau la baza tuturor aspectelor în care îi ajutăm pe oameni. Ele ne oferă date biologice despre organul care ia decizii și ne conduce viața.

O imagine valorează cât o mie de cuvinte, dar o hartă valorează cât o mie de imagini. O hartă îți spune unde te afli și îți oferă indicații despre traseul pe care să-l urmezi pentru a ajunge în locul dorit. În lipsa unei hărți exacte, te rătăcești – și e posibil să pierzi timp prețios pentru a obține ajutorul de care ai nevoie. După părerea noastră, SPECT și QEEG sunt asemenea unor hărți care îi călăuzesc pe oameni pe drumul către o sănătate mai bună a creierului și, în ultimă instanță, către o viață mai bună.

Iată câteva dintre cele mai importante lecții învățate din activitatea de imagistică cerebrală:

 Leziunile cerebrale traumatice ușoare constituie o cauză majoră a bolilor psihice, iar

mulți specialiști în sănătatea mentală nu reușesc să le detecteze deoarece rareori examinează creierul pacienților. Leziunea cerebrală reprezintă una dintre principalele cauze ale abuzului de droguri și de alcool, ale depresiei, anxietății, simptomelor ADHD și sinuciderilor, precum și unul dintre principalele motive pentru care unii oameni ajung pe străzi.

- Boala Alzheimer și alte forme de demență sunt vizibile în imaginile SPECT cu câțiva ani înainte de apariția simptomelor. SPECT constituie un indicator-cheie al tulburărilor cognitive, ceea ce înseamnă că dezvăluie indicii ale procesului de îmbolnăvire cu mult timp înainte ca boala să se manifeste propriu-zis. Explorările funcționale, precum tomografiile și RMN-urile, constituie indicatori întârziați. Ele prezintă probleme apărute ulterior în cursul procesului de îmbolnăvire, când intervențiile terapeutice sunt deja mai puțin eficiente.

- Studiile imagistice funcționale, precum SPECT sau QEEG, scad semnificativ riscul ca un pacient să se simtă stigmatizat, deoarece îi permit să-și perceapă problema ca fiind de ordin medical și nu moral. Acest lucru atenuează gradul de rușine și vinovăția asociate adesea cu problemele de sănătate mentală. De asemenea, bolnavul va avea parte de o mai bună susținere din partea familiei, de mai multă compasiune și iertare.

- Imagistica schimbă complet discuțiile despre sănătatea mentală. La drept vorbind, foarte puțini oameni vor să meargă la psihiatru. Tana a fost pe punctul de a-și anula prima întâlnire cu Daniel când a aflat că era medic psihiatru. Nimeni nu vrea să fie etichetat drept defect sau anormal, dar toată lumea vrea să aibă un creier mai sănătos. Și dacă sănătatea mentală înseamnă, de fapt, sănătate cerebrală? Imagistica ne confirmă acest

lucru în mod repetat.

- Modul în care funcționează creierul tău este variabil; îl poți îmbunătăți cu ajutorul programului din această carte, care și-a dovedit eficiența în cazul a mii de pacienți de-ai noștri. Această lecție ne inspiră pasiunea pentru munca noastră. Am demonstrat că putem reabilita soldați, jucători de fotbal profesioniști, jucători de hochei, ofițeri de poliție și pompieri care suferiseră leziuni cerebrale, precum și o sumedenie de alte afecțiuni.

AFLĂ CE TIP DE CREIER AI

O altă lecție importantă pe care am învățat-o la clinica Amen este că nu toate creierele sunt la fel, nici măcar cele sănătoase. Când am început lucrul cu imagistica cerebrală, în 1991, căutam un tipar care să fie asociat cu anxietatea, depresia, dependențele, tulburarea bipolară, tulburarea obsesiv-compulsivă, autismul sau ADD/ADHD. Dar, ulterior, am descoperit că nu exista un tipar cerebral unic asociat cu vreuna dintre aceste afecțiuni; erau multe tipuri și fiecare dintre ele necesita o abordare specifică. Era logic, având în vedere că nu există un singur tipar al depresiei, în condițiile în care nu toți oamenii sunt deprimați în același fel. Unii sunt rezervați, alții sunt furioși, alții sunt anxioși sau obsesivi. Aplicarea aceleiași metode de tratament în toate cazurile duce la eșec și la frustrare. Tratamentul axat pe simptome este adesea ineficient și chiar dăunător.

Imagistica cerebrală ne-a ajutat să înțelegem ce tip de anxietate, depresie, ADD, obezitate sau dependență avea o anumită persoană, ceea ce ne-a permis să oferim terapii personalizate. Această idee a transformat în mod spectaculos eficiența terapiei cu pacienții noștri,

- Fie spontane
- Își asume riscuri
- Fie creative și să aibă o gândire neconvențională
- Fie agitate
- Fie distrase ușor
- Se concentreze doar atunci când sunt foarte interesate de un subiect

Imaginile creierelor de tip spontan obținute cu ajutorul tehnicii SPECT arată, de obicei, o activitate redusă în partea din față a creierului numită cortexul prefrontal (CPF). CPF poate fi considerat un fel de frână a creierului. El ne oprește să spunem sau să facem lucruri care nu sunt în interesul nostru, dar totodată ne limitează gândirea creativă. CPF este acea voce micuță din capul nostru care ne permite să facem distincția între o banană și un desert cu banane. Creierul de tip spontan este asociat în general cu un nivel scăzut de dopamină, ceea ce poate duce la agitație, tendința de a ne asuma riscuri și nevoia de a fi foarte interesați de ceva pentru a ne păstra concentrarea.

Echipa noastră de cercetare a publicat mai multe articole care demonstrează că, atunci când o persoană cu acest tip de creier încearcă să se concentreze, nivelul de activitate din CPF este mai redus, ceea ce înseamnă că persoana respectivă are nevoie de excitație sau stimulare pentru a se concentra (gândește-te la pompieri și la șoferii de mașini de curse). Fumătorii și băutorii înrăiți de cafea tind să se încadreze în această categorie, deoarece folosesc substanțe cu efect stimulant pentru a-și „activa" creierul.

Funcționarea creierului spontan poate fi optimizată prin creșterea nivelului de dopamină pentru a întări CPF. O alimentație bogată în proteine și săracă în carbohidrați poate fi de ajutor; de asemenea, sunt utile exercițiile fizice și anumite suplimente cu efect stimulant, precum ceaiul verde, rhodiola și ginseng. Suplimentele care calmează creierul, ca de exemplu 5-hidroxitriptofan (5-HTP) și inhibitorii selectivi de recaptare a serotoninei (SSRI), pot agrava starea unui creier de tip spontan. Aceste substanțe diminuează funcționarea deja redusă a CPF, iar persoana nu-și mai poate controla comportamentul. De pildă, am tratat multe persoane care, în timp ce urmau un tratament cu SSRI, făcuseră lucruri pe care le regretaseră mai târziu, cum ar fi excese sexuale sau cheltuieli necugetate. A reieșit că respectivii aveau o activitate redusă a CPF, iar medicamentele care stimulau nivelul de serotonină le diminuau capacitatea de raționament.

Tipul 3: Perseverent

Persoanele cu acest tip de creier tind să:

- Fie perseverente
- Fie de neoprit sau să aibă o voință puternică
- Prefere ca lucrurile să decurgă într-un anumit fel
- Aibă o gândire rigidă
- Uite greu jignirile
- Vadă ce e greșit la ele și la alții

Persoanele cu un creier de tip perseverent își asumă deseori responsabilități și nu se dau bătute. Tind să fie tenace și încăpățânate. De asemenea, e posibil să-și facă griji, să sufere de insomnie, să fie critice și certărețe și să poarte ranchiună. Un asemenea creier prezintă deseori o activitate intensă într-o parte frontală numită girus cingular anterior (ACG). Noi privim ACG-ul ca pe un schimbător de viteze al creierului. Ne ajută să trecem de la un gând la altul sau de la o acțiune la alta. Este implicat în flexibilitatea mentală și în tendința de a ne lăsa duși de val. Când ACG este hiperactiv, de obicei din cauza unui nivel scăzut de serotonină, persoanei îi poate fi dificil să-și îndrepte atenția către altceva, ceea ce o determină să persevereze în ceea ce face, chiar dacă s-ar putea să nu fie o idee bună. Cofeina și pastilele pentru slăbit tind să agraveze problemele acestui tip, care chiar *nu* are nevoie de stimulare suplimentară. Persoanele din această categorie pot simți nevoia să bea un pahar de vin seara – sau două, sau chiar trei – pentru a-și calma grijile.

Cea mai bună strategie pentru a echilibra un tip cerebral perseverent este stimularea nivelului de serotonină prin metode naturale, pentru a liniști creierul. Exercițiile fizice măresc nivelul de serotonină; la fel și anumite suplimente precum 5-HTP și șofranul. Carbohidrații cu indice glicemic ridicat se transformă repede în zahăr și stimulează serotonina, motiv pentru care multe persoane devin dependente de carbohidrați simpli, cum sunt pâinea, pastele și dulciurile. Este vorba de alimentele care ne schimbă starea de spirit și pe care le folosim adesea pentru a ne „trata" tulburările de dispoziție. Evită aceste remedii rapide, deoarece pot afecta sănătatea pe termen lung.

Tipul 4: Sensibil

Persoanele cu acest tip de creier tind să

- Fie sensibile
- Aibă emoții profunde
- Fie empatice
- Aibă o dispoziție schimbătoare
- Fie pesimiste
- Se lupte cu gânduri negative

Imaginile SPECT ale unui creier sensibil arată o activitate intensă în centrii limbici sau emoționali ai creierului, motiv pentru care persoanele respective sunt sensibile, empatice și au sentimente profunde, dar totodată și probleme mari în ceea ce privește starea de spirit. De asemenea, e posibil să fie pesimiste și să aibă gânduri negative.

Exercițiile fizice, acizii grași omega-3 și anumite suplimente, precum SAM și vitamina D, pot fi utile persoanelor cu creier sensibil. Dacă o persoană prezintă și caracteristici ale tipului perseverent, suplimentele sau medicamentele care măresc nivelul de serotonină pot fi foarte utile pentru echilibrarea dispoziției și combaterea îngrijorării excesive.

Tipul 5: Precaut

Persoanele cu acest tip de creier tind să:

- Fie pregătite
- Fie precaute
- Fie motivate
- Fie rezervate
- Aibă o activitate mentală intensă
- Fie agitate

Imaginile SPECT ale indivizilor cu acest tip de creier prezintă un nivel crescut de activitate în centrii asociați cu anxietatea, precum nucleii bazali, cortexul insular și amigdala cerebrală. Deseori, din cauza nivelului redus al unui neurotransmițător numit acid gama-aminobutiric (GABA), persoanele cu acest tip de creier au stări de anxietate, ceea ce le face să fie precaute și rezervate, dar pe de altă parte sunt bine pregătite pentru lucruri neprevăzute.

Meditația și hipnoza le pot ajuta să se simtă mai echilibrate; este utilă și o combinație de vitamina B6, magneziu și GABA.

Mulți dintre noi prezintă o combinație între mai multe tipuri de creier; dacă examinăm toate combinațiile posibile, obținem 16 tipuri, precum spontan-perseverent-sensibil sau sensibil-precaut. Cu ani în urmă, ne-am dat seama că nu toată lumea poate veni la noi la clinică pentru investigații imagistice, așa că Daniel a creat un chestionar care ne ajută să aflăm cum ar putea arăta creierul nostru scanat. Chestionarul nu este la fel de precis ca un test imagistic,

dar poate fi util și e folosit de mii de specialiști în domeniul sănătății mentale din lumea întreagă. Poți afla care este tipul tău cerebral în cadrul evaluării gratuite de pe site-ul amenclinics.com (Brain Health Asssessment), unde vei găsi și recomandări specifice fiecărui tip.

TESTUL BRAIN FIT WEBNEURO

Pe lângă chestionar și imagistica cerebrală, testăm funcționarea creierului pacienților și clienților noștri cu ajutorul unui test online neuropsihologic sofisticat, numit Brain Fit WebNeuro, care măsoară o gamă largă de funcții cognitive și emoționale. Completarea testului durează circa 35 de minute; ți se oferă o evaluare obiectivă a modului în care funcționează creierul în 14 domenii, cu un punctaj pe o scară de la 1 la 10. Testul generează și un punctaj în privința sănătății de ansamblu a creierului.

BRAIN FIT WEBNEURO măsoară:

1. Coordonarea motorie

2. Viteza de procesare

3. Atenția

4. Flexibilitatea

5. Inhibiția (autocontrolul)

6. Memoria

7. Funcțiile executive (raționamentul)

8. Nivelul de stres

9. Gradul de anxietate

10. Dispoziția

11. Capacitatea de intuiție

12. Flexibilitatea emoțională

13. Abilitățile sociale

14. Prejudecățile pozitive sau negative

Acest test ne oferă informații clare, care ne permit să recomandăm exerciții fizice și jocuri mentale personalizate pentru întărirea zonelor vulnerabile. Cunoașterea sănătății creierului cu ajutorul acestui mod de testare este o strategie esențială pentru a avea un creier puternic pe termen lung. Îți recomandăm să repeți testul o dată la câteva luni, pentru a vedea dacă faci progresele dorite. Pentru a parcurge testul, înregistrează-te pe site-ul mybrainfitlife.com.

Conform unui studiu recent, obținerea unor punctaje inferioare la testele de memorie și gândire efectuate în ultimii 18 ani poate fi un indiciu că vei suferi mai târziu de boala Alzheimer[25]. Cât de preocupat ești de sănătatea creierului tău? N-ar fi bine să știi că nu ai nici o problemă? Sau, dacă ai o problemă, să știi că poți face ceva în legătură cu ea? Toți avem nevoie de o testare de bază și de controale regulate pentru a detecta problemele din timp, atunci când șansele de a urma un tratament eficient sunt maxime.

3. RĂZBOINICII CREIERULUI ÎȘI EVALUEAZĂ ȘI ÎȘI OPTIMIZEAZĂ CEI MAI IMPORTANȚI INDICATORI AI STĂRII DE SĂNĂTATE

În lumea afacerilor există un principiu important care spune că „Nu poți schimba ce nu poți măsura" și care este valabil și în ceea ce privește sănătatea. În continuare, îți prezentăm o listă a celor mai importanți indicatori ai stării de sănătate. Străduiește-te să-i optimizezi – nu doar să-i aduci la valori normale – în mod constant. Cine vrea să fie normal? 50% dintre persoanele în vârstă de 85 de ani sau chiar mai mult vor fi diagnosticate cu boala Alzheimer. Este un lucru normal, dar pe care noi nu ni-l dorim, și nici tu.

INDICELE DE MASĂ CORPORALĂ (IMC)

Indicele de masă corporală, pe scurt IMC, este o măsură a greutății comparativ cu înălțimea. Valoarea optimă este cuprinsă între 18,5 și 25; un IMC cuprins între 25 și 30 înseamnă că ești supraponderal, un IMC peste 30 indică obezitate, iar un IMC peste 40 înseamnă obezitate morbidă. Calculul IMC este inclus în programul gratuit de evaluare a sănătății creierului de pe site-ul amenclinics.com. Cunoașterea acestei valori este importantă deoarece supraponderabilitatea sau obezitatea este asociată cu un volum mic al creierului și cu o activitate cerebrală redusă. De asemenea, obezitatea mărește riscul bolii Alzheimer[25] și al depresiei[26]. Având în vedere că două treimi dintre americani sunt supraponderali, acesta reprezintă cel mai mare „exod al creierelor" din istoria țării! Este esențial să îți păstrezi greutatea sub control, iar dacă știi valoarea IMC-ului, nu te poți minți singur.[27] Din experiența noastră, atunci când reușești să-ți controlezi greutatea corporală, poți vindeca efectele negative ale acesteia asupra creierului. Urmează strategiile din această carte pentru a-ți aduce IMC-ul la o valoare optimă.

RĂZBOINICII CREIERULUI MARK ȘI DEBBIE

Mark și Debbie sunt doi prieteni apropiați. Într-o zi, Daniel și Mark, psiholog pastoral și lider mondial în domeniul tratării dependențelor, au vorbit împreună la o conferință. La cină, Mark părea complet neatent la ceea ce comandase, deși era supraponderal și avea diabet. Acest lucru l-a îngrijorat pe Daniel, cu atât mai mult cu cât l-a văzut pe Mark injectându-și insulină la masă.

Fără să facă tărăboi, Daniel l-a întrebat ce înălțime avea.

– 1,82 m, a răspuns Mark.

– Și ce greutate ai? a fost următoarea întrebare.

– 110 kilograme, a sosit răspunsul.

Folosind calculatorul de pe telefon, Daniel a determinat IMC-ul lui Mark: 33.

– Ești obez, prietene, și nu doar așa, un pic. Sunt îngrijorat pentru tine, i-a spus Daniel cu blândețe.

– Ești foarte rece, i-a răspuns Mark, pe un ton puțin îngrijorat.

– Nu atât de rece pe cât vei fi tu la doi metri sub pământ dacă nu ai grijă de sănătatea și greutatea ta, i-a spus Daniel, acum pe un ton cât se poate de serios. „Și veți cunoaște adevărul, iar adevărul vă va face liberi." (Ioan 8:32)

Cuvântul „obez" i-a captat atenția lui Mark. În luna următoare a dat jos 5 kilograme. Doi ani mai târziu, avea cu 24 de kilograme mai puțin și un nivel crescut de energie, concentrare, memorie și capacități sexuale. În plus, redusese la jumătate doza de insulină. Soția lui,

 Au studiat meniurile și i-au pus chelnerului întrebări clare și politicoase despre ingrediente.

 Au alcătuit o listă a restaurantelor preferate unde știau că găsesc mâncare sănătoasă.

 Au cumpărat blendere și roboți de bucătărie pentru a-și prepara singuri shakeurile.

 Au colindat magazinele pentru a cumpăra alimente proaspete, sănătoase.

 Au gătit împreună pentru prima dată în căsnicia lor.

 Au studiat cărți de bucate, în principal pe cea a Tanei, pentru inspirație.

 Au observat efectele alimentelor și ale somnului asupra stării lor de spirit și a nivelului de energie.

 Au mers împreună să-și cumpere haine noi.

L-am întrebat pe Mark dacă e greu să fie un războinic al creierului. A râs și a spus: „E greu să fii bolnav. E greu să ai mintea încețoșată, să fii obosit și să stai prost cu libidoul. În schimb, asta e ușor. N-o să mă întorc niciodată unde eram. Îți mulțumesc pentru că ți-a păsat de mine suficient cât să purtăm discuția aceea dificilă".

RAPORTUL DINTRE TALIE ȘI ÎNĂLȚIME

O altă metodă de a evalua greutatea corporală este cea a calculării raportului dintre circumferința taliei și înălțime (T/I). T/I se calculează împărțind circumferința taliei la înălțime. De pildă, în cazul unei persoane cu circumferința taliei de 81 cm și înălțimea de 1,77 m, acest raport este egal cu 45,7% (81 împărțit la 1,77). În general, e bine ca circumferința taliei să fie cel

mult jumătate din înălțime. Când îți măsori circumferința taliei, trebuie să folosești un centimetru de croitorie. Nu încerca să ghicești sau să calculezi în funcție de mărimea la pantaloni, care poate varia de la un producător la altul. Din experiența noastră, 90% dintre persoane își subestimează circumferința taliei. Fă o măsurătoare precisă. Unii cercetători consideră că raportul dintre talie și înălțime este chiar mai precis decât IMC, întrucât cea mai periculoasă este grăsimea de pe abdomen, asociată cu o circumferință mare a taliei. Acest tip de grăsime este activă din punct de vedere metabolic și produce diverși hormoni care pot avea efecte dăunătoare asupra sănătății, precum diabet, hipertensiune arterială sau un nivel ridicat de colesterol și de trigliceride.

TENSIUNEA ARTERIALĂ

O tensiune arterială bună este esențială pentru sănătatea creierului. Hipertensiunea arterială și chiar valorile tensiunii situate la limita superioară a celor normale (prehipertensiune) sunt asociate cu o funcționare deficitară a creierului[29], ceea ce înseamnă că ai tendința să iei decizii greșite. Conform CDC, aproximativ 70 de milioane de americani – o treime din populație – suferă de hipertensiune arterială, iar o altă treime are prehipertensiune.[30] Hipertensiunea este a doua cauză principală de deces ce poate fi prevenită și constituie un factor de risc pentru afecțiunile cardiace și accidentele vasculare cerebrale. Iată valorile pe care trebuie să le cunoști.

VALORI OPTIME

- Tensiune sistolică 90–120
- Tensiune diastolică 60–80

PREHIPERTENSIUNE

- Tensiune sistolică 120–139
- Tensiune diastolică 80–89

HIPERTENSIUNE

- Tensiune sistolică 140 sau mai mare
- Tensiune diastolică 90 sau mai mare

HIPOTENSIUNEA – ȘI VALORILE PREA MICI POT CONSTITUI O PROBLEMĂ

- Tensiune sistolică 90 sau mai mică
- Tensiune diastolică 60 sau mai mică

Măsoară-ți tensiunea arterială în mod regulat sau roagă medicul să o facă. Dacă valorile obținute sunt în afara limitelor normale, ia măsuri. Iată câteva strategii pentru reducerea tensiunii arteriale:

- Scăderea în greutate
- Exercițiile fizice zilnice
- Reducerea consumului de zahăr și de sodiu
- Creșterea consumului de alimente bogate în acizi grași omega-3

 Exerciții de respirație profundă și meditație pentru diminuarea stresului

 Consumarea de alimente bogate în potasiu, precum legume cu frunze de culoare verde închis, broccoli, carne de porc, pește tilapia, dovleac copt, cartofi dulci, quinoa, avocado, ciuperci de pădure, ardei grași roșii, banane, kiwi, fasole albă boabe

 Renunțarea la cofeină

 Cel puțin 7 ore de somn pe noapte

 Optimizarea nivelului de vitamina D

 Medicamente, la nevoie

FĂ-ȚI CELE MAI IMPORTANTE ANALIZE MEDICALE

Analizele de laborator ne oferă un alt set de indicatori ai stării de sănătate pe care e necesar să-i cunoaștem. Vorbește cu medicul să-ți prescrie analizele sau mergi direct la o clinică medicală care oferă asemenea servicii. Dacă unele rezultate sunt anormale, fă tot posibilul să le aduci în intervalul optim cu ajutor medical calificat. Iată principalele analize de laborator pe care ar trebui să ți le faci.

Hemoleucogramă completă

Această analiză oferă informații despre starea de sănătate a sângelui, inclusiv despre globulele roșii și cele albe. Persoanele cu un număr prea mic de globule roșii pot suferi de anxietate, oboseală și probleme severe de memorie. Un număr prea mare de globule roșii poate indica un consum excesiv de alcool. Un număr crescut de globule albe poate indica o

infecție. Dacă este cazul, vorbește cu medicul să-ți recomande un tratament.

Profil metabolic general, glicemie și profil lipidic

Este o analiză de sânge care se face pe nemâncate și care verifică starea metabolismului, nivelul glicemiei, nivelul de lipide din sânge (colesterol, trigliceride), starea de sănătate a ficatului și a rinichilor, riscul de diabet.

Deosebit de importantă este cunoașterea glicemiei pe nemâncate (a nivelului de zahăr din sânge).

- Valoarea normală este cuprinsă între 70 și 100 de miligrame per decilitru (mg/dL).

- Valoarea optimă este cuprinsă între 70 și 89 mg/dL.

- O valoare între 100 și 125 mg/dL înseamnă prediabet.

- O valoare de peste 126 mg/dL înseamnă diabet.

De ce o valoare excesivă a glicemiei pe nemâncate constituie o problemă? Hiperglicemia determină apariția unor probleme vasculare în tot organismul, inclusiv la nivelul creierului. Cu timpul, vasele de sânge devin fragile și predispuse la rupturi. Hiperglicemia nu duce numai la diabet, ci și la afecțiuni cardiace, accident vascular cerebral, tulburări de vedere, vindecare greoaie a rănilor, piele ridată și probleme cognitive. Diabetul dublează riscul bolii Alzheimer. Conform unui studiu de amploare efectuat de Kaiser Permanente, pentru fiecare punct peste 85 mg/dL, pacienții aveau un risc cu 6% mai mare de a se îmbolnăvi de diabet în următorii zece ani. De pildă, 86 mg/dL înseamnă un risc cu 6% mai mare, 87 mg/dL

înseamnă un risc cu 12% mai mare ș.a.m.d. Persoanele cu o valoare a glicemiei pe nemâncate mai mare de 90 mg/dL aveau deja leziuni vasculare și erau predispuse la leziuni ale rinichilor și ale ochilor. În secțiunea următoare, „Hemoglobina A1c (HbA1c)", vom vorbi despre câteva strategii de reducere a glicemiei.

De asemenea, colesterolul și trigliceridele sunt importante, deoarece 60% din greutatea solidă a creierului este constituită din grăsime. Un nivel prea mare sau prea mic al colesterolului este dăunător pentru creier. Conform Asociației Americane a Inimii, valorile normale sunt următoarele:

 Colesterolul total trebuie să fie cuprins între 135 și 200 mg/dL. (Reține că valorile sub 160 mg/dL au fost asociate cu depresie, sinucidere, omucidere și deces din toate cauzele; după părerea noastră, o valoare optimă este cuprinsă între 160 și 200 mg/dL.)

 Nivelul lipoproteinelor de densitate mare (HDL) trebuie să fie de cel puțin 60 mg/dL.

 Nivelul lipoproteinelor de densitate joasă (LDL) trebuie să fie de maximum 100 mg/dL.

 Nivelul trigliceridelor trebuie să fie sub 100 mg/dL.

De asemenea, este important să cunoști dimensiunea particulelor de colesterol LDL (medicul îți poate prescrie și această analiză), deoarece particulele mari sunt mai puțin toxice decât cele mici. Dacă te preocupă nivelul colesterolului, îți recomandăm cartea *The Great Cholesterol Myth* [Marele mit al colesterolului] de Jonny Bowden și Stephen Sinatra.

Iată câteva strategii pentru optimizarea nivelului colesterolului:

 Renunță la adaosul de zahăr și la carbohidrații rafinați.

 Consumă alimente bogate în fibre solubile.

 Mărește aportul de legume.

 Mănâncă alimente bogate în acizi grași omega-3.

 Fă exerciții fizice în mod regulat.

 Renunță la fumat, dacă e cazul.

 Slăbește, dacă ești supraponderal.

În unele cazuri, medicul îți poate prescrie niacină, steroli din plante sau alte suplimente ori medicamente ce reduc nivelul colesterolului.

Hemoglobina A1c (HbA1c)

Acest test arată media nivelurilor glicemiei în ultimele două sau trei luni și se folosește pentru a diagnostica diabetul și prediabetul. Rezultatele normale pentru o persoană fără diabet sunt cuprinse între 4% și 5,6%, valoarea optimă fiind sub 5,3%. Valorile între 5,7% și 6,4% indică prezența prediabetului, iar cele peste acest nivel pot indica prezența diabetului. Iată câteva strategii pentru a reduce valoarea HbA1c:

 Urmează sfaturile privind alimentația din Partea a III-a a acestei cărți, în special eliminând zahărul și carbohidrații rafinați și consumând proteine și grăsimi sănătoase la fiecare masă.

 Slăbește, dacă ești supraponderal.

- Fă exerciții fizice în mod regulat.
- Ia suplimente precum crom, acid alfa-lipoic și scorțișoară.
- Discută cu medicul ca să afli dacă sunt necesare alte tratamente.

Vitamina D

Un nivel scăzut al vitaminei D a fost asociat cu obezitate[31], depresie[32], tulburări cognitive[33], afecțiuni cardiace[34], imunitate scăzută[35], cancer[36], psihoză[37] și risc crescut de deces[38]. Analiza care se face este măsurarea nivelului de 25-hidroxivitamina D. Un nivel normal este cuprins între 30 şi 100 de nanograme per decilitru (ng/dL), intervalul optim fiind între 50 şi 80 ng/dL. Dacă nivelul vitaminei D este prea mic, stai mai mult la soare (cu protecție) și/sau ia un supliment cu vitamina D3, apoi verifică din nou nivelul după trei luni. Două treimi din populația SUA au o deficiență de vitamina D – același procent cu cel al persoanelor supraponderale sau obeze.

Conform unui studiu, când nivelul vitaminei D este prea mic, hormonul leptină, care semnalează instalarea senzației de sațietate, nu funcționează eficient. Unul dintre motivele acestei creşteri dramatice a numărului de cazuri de deficiență de vitamina D este faptul că folosim creme de protecție solară atunci când mergem afară și petrecem prea mult timp în casă, muncind sau stând în fața televizorului ori a calculatorului.

Hormonii tiroidieni

Nivelurile anormale ale hormonilor tiroidieni constituie o cauză frecventă a anxietății,

depresiei, tulburărilor de memorie, problemelor cu greutatea și letargiei. Un nivel scăzut de hormoni reduce activitatea generală a creierului, ceea ce poate afecta gândirea, capacitatea de judecată și autocontrolul. Dacă ai hipotiroidie, îți poate fi aproape imposibil să-ți controlezi greutatea în mod eficient. Pe de altă parte, nivelul ridicat de hormoni tiroidieni poate cauza anxietate, insomnie și agitație. Trebuie testați următorii indicatori tiroidieni:

- Hormonul de stimulare tiroidiană (TSH): nivelul normal este cuprins între 0,4 și 3 unități internaționale per litru (IU/L).

- T3 liber: află de la laborator valorile normale.

- T4 liber: află de la laborator valorile normale.

- Anticorpi tiroidieni (peroxidază tiroidiană și anticorpi anti-tiroglobulină); află de la laborator valorile normale.

Din păcate, nu există un anumit simptom sau rezultate specifice ale analizelor de laborator care să permită diagnosticarea corespunzătoare a hipotiroidiei (funcționarea deficitară a tiroidei). Cheia este să discuți cu medicul despre simptomele tale și despre rezultatele analizelor de sânge. Printre simptomele hipotiroidiei se numără oboseala, depresia, gândirea confuză, uscăciunea pielii, căderea părului (mai ales a treimii exterioare a sprâncenelor), o senzație neobișnuită de frig, constipația, răgușeala și creșterea în greutate.

Proteina C-reactivă (CRP)

Nivelul proteinei C-reactive oferă informații despre inflamația din organism. Inflamația, care

provine din cuvântul latin ce înseamnă „foc", este asociată cu multe afecțiuni cronice, precum depresie, demență și sindroame dureroase.[39] Când CRP are valori prea ridicate, este ca și cum în corp ar arde un foc mocnit care îți distruge organele. Intervalul normal este cuprins între 0 și 1 mg/dL.

Celulele de grăsime produc substanțe care cresc inflamația, ceea ce reprezintă un motiv presant pentru a-ți ține sub control greutatea și grăsimea abdominală. Cauza cea mai frecventă a unui nivel ridicat al proteinei C-reactive este sindromul metabolic sau rezistența la insulină. Pe locul al doilea este sensibilitatea la anumite substanțe din alimente, precum glutenul. De asemenea, nivelul ridicat al CRP poate indica o infecție ascunsă. Iată câteva strategii pentru a reduce nivelul CRP:

 Renunță la fumat.

 Adoptă o dietă cu efecte antiinflamatorii, precum alimentația războinicilor creierului.

 Fă exerciții fizice în mod regulat.

 Dormi 7–8 ore în fiecare noapte.

 Redu circumferința taliei (pentru femei, scopul este să ajungă la valori sub 89 cm, iar la bărbați, sub 101 cm).

 Redu nivelul de stres.

 Consumă alimente bogate în acizi grași omega-3.

Homocisteina

cauza pierderilor de sânge din timpul menstruației. Unii sunt de părere că acesta este motivul pentru care femeile tind să trăiască mai mult decât bărbații. Dacă ai o deficiență de fier, poți lua suplimente. În cazul unui exces de fier, poate fi util să donezi sânge.

Testosteronul seric liber și total

Atât la bărbați, cât și la femei, nivelul scăzut de testosteron este asociat cu o lipsă de energie, afecțiuni cardiovasculare, obezitate, libido scăzut, depresie și boala Alzheimer. Nivelul de testosteron se măsoară cu ajutorul unei analize de sânge.

Valorile normale la bărbații adulți sunt următoarele:

 Testosteronul total trebuie să fie cuprins între 280 și 800 ng/dL; valorile optime sunt cele între 500 și 800 ng/dL.

 Testosteronul liber trebuie să fie cuprins între 7,2 și 24 pg/mL; valorile optime sunt cele între 12 și 24 pg/mL.

Valorile normale la femeile adulte sunt următoarele:

 Testosteronul total trebuie să fie cuprins între 6 și 82 ng/dL; valorile optime sunt cele între 40 și 82 ng/dL.

 Testosteronul liber trebuie să fie cuprins între 0 și 2,2 pg/mL; valorile optime sunt cele între 1 și 2,2 pg/mL.

Pentru a optimiza în mod natural nivelul de testosteron:

 Elimină din alimentație zahărul și carbohidrații rafinați.

 Fă exerciții fizice, inclusiv cu greutăți.

 Verifică-ți nivelul de dehidroepiandrosteron (DHEA) și, dacă e prea mic, ia un supliment cu DHEA.

 Discută cu medicul despre un eventual tratament de substituție hormonală.

Estrogenul și progesteronul la femei

În funcție de împrejurări, se măsoară nivelul de estrogen și progesteron din sânge sau din salivă. În cazul femeilor fertile, de obicei analiza se face în a 21-a zi a ciclului menstrual; în cazul femeilor trecute de menopauză, se poate face oricând. Estrogenul este responsabil de lubrifierea vaginului, contribuie la creșterea libidoului și la buna funcționare a memoriei, însă are și multe alte funcții. Progesteronul calmează emoțiile, contribuie la un somn odihnitor și are acțiune diuretică.

Cunoașterea și optimizarea acestor indicatori ai stării de sănătate sunt esențiale pentru o funcționare adecvată a creierului. Dacă vreunul dintre ei are valori anormale, creierul poate fi afectat. Solicită ajutorul medicului pentru a aduce indicatorii la intervalele optime.

4. RĂZBOINICII CREIERULUI ÎȘI EVALUEAZĂ SĂNĂTATEA ȘI LUPTĂ PENTRU EA ÎN MOD STRATEGIC, PE MAI MULTE FRONTURI

Creierul se îmbolnăvește sau îmbătrânește în multe feluri, dar există și numeroase metode de a-i evalua sănătatea și de a i-o optimiza. Evaluarea și gestionarea mai multor procese precum inflamația, circulația sangvină, sănătatea intestinelor și controlul glicemiei pot avea o contribuție esențială la starea generală de sănătate. În cadrul unor ample studii, intervențiile bazate pe un singur mecanism, cum ar fi administrarea unui supliment ca ginkgo biloba sau vitamina E, nu s-au dovedit eficiente în combaterea tulburărilor cognitive. Dar, dacă folosim combinații inteligente ca să luptăm pentru sănătatea creierului pe mai multe fronturi, eficacitatea crește considerabil.

De pildă, o abordare multidimensională poate presupune administrarea următorilor nutrienți:

 Acizi grași omega-3, pentru reducerea inflamației generale

 Ginkgo biloba, pentru stimularea circulației sangvine cerebrale

 Acidul alfa-lipoic, pentru stabilizarea glicemiei și protecția împotriva lezării celulelor neuronale

 Vitaminele B, C și D, pentru refacerea nivelurilor de nutrienți

 Huperzină A și colină, pentru stimularea nivelului de acetilcolină, unul dintre principalii aminoacizi ce contribuie la procesul de învățare și la buna funcționare a memoriei

 Fosfatidilserină, pentru a asigura fluiditatea membranelor celulelor neuronale

 N-acetil-cisteină (NAC), pentru susținerea acțiunii antioxidante și a detoxifierii

Este exact ceea ce am făcut la clinica Amen când am efectuat primul și cel mai mare studiu

RĂZBOINICII CREIERULUI ATACANȚI LA FOTBAL REGĂSESC SPERANȚA

Războinicul creierului Anthony Davis

În iulie 2007, Anthony Davis a venit la noi în calitate de pacient. AD, cum îi spun prietenii, este un jucător de fotbal american de la Universitatea din California de Sud, care face parte din College Football Hall of Fame (muzeu din Atlanta dedicat fotbalului american universitar) și a jucat fotbal profesionist timp de opt ani. Era preocupat de propriile probleme de memorie și de deficiențele cognitive pe care le observase la unii jucători pensionari din NFL (Liga

Națională de Fotbal). Creierul lui prezenta urme clare de traumatisme în zona cortexului prefrontal și a lobului temporal stâng. În decurs de cinci luni de la începerea unui program de administrare de suplimente care vizau mai multe ținte, între care inflamația din organism, circulația sangvină, stabilizarea glicemiei, stimularea activității antioxidante și refacerea rezervei de nutrienți, AD a constatat o serie de ameliorări în ceea ce privește memoria, energia, capacitatea de concentrare și de raționament – iar creierul lui era într-o stare mai bună.

Pe măsură ce sănătatea i s-a îmbunătățit, AD a început să le povestească altor jucători, activi sau pensionari, că reabilitarea creierului ar putea fi posibilă. În ianuarie 2009, AD l-a rugat pe Daniel să vorbească la adunarea din Los Angeles a Asociației jucătorilor pensionari din NFL. Daniel a fost îngrozit de nivelul de depresie și demență al participanților de la întâlnire. Un jucător i-a pus aceeași întrebare de șase ori. Într-o vreme în care NFL părea să nege existența problemei, un grup independent a fost nevoit să răspundă la întrebări despre legătura dintre fotbal și leziunile cerebrale. Echipa noastră de cercetători de la clinica Amen a decis să se ocupe de această chestiune cu ajutorul grupului din Los Angeles. În anul următor, am recrutat peste o sută de jucători din NFL, activi și pensionari. Rezultatele au fost clare: practicarea fotbalului profesionist era asociată cu afectarea creierului pe termen lung.

Odată ce am identificat problema, am vrut să vedem dacă putem să îmbunătățim starea creierelor afectate. Răspunsul extrem de incitant a fost că da! Într-un studiu dat publicității, am demonstrat că 80% dintre jucătorii noștri au prezentat ameliorări semnificative sub aspect clinic, în special îmbunătățirea circulației sangvine la nivelul cortexului prefrontal și al lobilor temporali, precum și îmbunătățiri ale memoriei, stării de spirit, somnului și motivației,

folosind același program pe care i l-am prescris lui AD.[40] Unul dintre jucători, fost membru al echipei Los Angeles Ram și actor, pe nume Fred Dryer, a scris: „Cu ajutorul programului, am înlocuit o parte din mine care, în timp, dispăruse".

CIRCULAȚIA SANGVINĂ

Circulația sangvină este esențială pentru viață. Sângele transportă nutrienți către celule și elimină toxinele. Studii recente sugerează că celulele creierului nu îmbătrânesc așa de repede cum se credea. Îmbătrânesc, în schimb, vasele sangvine care alimentează neuronii.[41] Dacă vrei să-ți păstrezi sănătatea creierului, este absolut esențial să-ți protejezi vasele de sânge. Întrucât creierul folosește 20% din circulația sangvină din organism, obișnuim să spunem: „Orice e bun pentru inimă e bun și pentru creier, iar orice e rău pentru inimă e rău și pentru creier". În 2007, când Daniel a scris *The Brain in Love* [Creierul îndrăgostit], și-a dat seama că din schemă lipsea o piesă foarte importantă și, ulterior, a adăugat o corecție: „Orice e bun pentru inimă e bun pentru creier și e bun pentru organele genitale. Și orice e rău pentru inimă e rău pentru creier și e rău pentru organele genitale. Totul se reduce la circulația sangvină". Pe măsură ce incidența disfuncției erectile a crescut spectaculos (dacă deschizi televizorul, vei fi bombardat cu reclame la Viagra, Levitra și Cialis), a crescut și incidența problemelor cerebrale. Conform unui studiu din Massachusetts despre îmbătrânirea bărbaților, 40% dintre bărbații de 40 de ani suferă de disfuncție erectilă, ceea ce înseamnă că 40% dintre bărbații de 40 de ani suferă și de disfuncții cerebrale. Odată cu înaintarea în vârstă, incidența unor astfel de probleme crește alarmant. Același studiu relevă că 70% dintre bărbații de 70 de ani

au disfuncție erectilă, ceea ce înseamnă că 70% dintre acești bărbați au și disfuncții cerebrale.[42]

În acest context, pare logic să ne dorim o circulație sangvină bună. Pentru a ne păstra sănătatea creierului, este esențial să ne concentrăm pe întărirea sistemului vascular. În acest scop sunt necesare trei strategii:

1. Dezvoltă-ți dorința de a avea o circulație sangvină de invidiat; trebuie să ții la vasele tale sangvine.

2. Evită factorii care afectează sănătatea sistemului vascular, precum stresul, cofeina și nicotina (ultimele două restricționează circulația sangvină către creier și alte organe). Dacă suferi de afecțiuni precum boala arterelor coronare, aritmii cardiace, prediabet și diabet, prehipertensiune și hipertensiune arterială, tulburări de somn, apnee în somn, abuz de droguri și de alcool, urmează un tratament adecvat.

3. Fă lucruri care ajută la întărirea vaselor de sânge, precum gestionarea stresului, o nutriție conform Programului războinicilor creierului, hidratare, obiceiuri sănătoase de somn și suplimente precum ginkgo biloba și acizi grași omega-3.

INFLAMAȚIA

Funcționarea creierului este grav afectată nu doar de circulația sangvină deficitară, ci și de inflamația cronică. Inflamația reprezintă modul în care corpul răspunde la o leziune sau la o „insultă". Este o reacție biologică vitală pe care organismul trebuie să fie capabil să o

activeze în proporțiile potrivite, la momentul potrivit. Capacitatea de a declanșa inflamația nu trebuie eliminată complet, deoarece altminteri corpul nu s-ar mai vindeca în mod corespunzător. Atunci când suferi un traumatism sau ai o infecție, numeroasele funcții ale sistemului imunitar – atât cele înnăscute, cât și cele adaptive (dobândite) – trec la acțiune și declanșează o reacție inflamatorie acută. Se produce o cascadă de evenimente: vasele sangvine se dilată, crește irigarea cu sânge a zonei afectate și intră în joc celulele imunitare și proteinele proinflamatorii. Țesuturile din apropiere se umflă, se încălzesc și se înroșesc pe măsură ce sistemul imunitar „inflamează" zona și se luptă să distrugă bacteriile, să elimine toxinele și să deschidă calea către procesul de vindecare.

Și totuși, inflamația nu este declanșată doar de leziuni și infecții. Toxinele din mediu, dezechilibrele hormonale, stresul emoțional, excesul de grăsime corporală – în special grăsimea abdominală – și hiperglicemia, precum și anumite tipuri de alimente cu efect proinflamator cauzează la rândul lor o inflamație de nivel redus. Aceasta nu este benefică, pentru că se poate croniciza, adică rămâne activată pe termen nelimitat, spre deosebire de inflamația acută, care se declanșează doar ocazional. Cu timpul, inflamația cronică afectează organismul și contribuie la apariția unor probleme de sănătate dintre cele mai diverse, precum afecțiuni cardiace, artrită, tulburări gastrointestinale, cancer, boala Alzheimer și hipertensiune arterială.

Alimentația americană standard abundă în alimente ce favorizează inflamația, precum zahăr, carbohidrați cu indice glicemic ridicat și conținut scăzut de fibre, grăsimi trans și acizi grași omega-6 în exces. Pentru a reduce procesul inflamator, fii atent la alimentație, punând

accent pe consumul de acizi grași omega-3 din pește, nuci, broccoli gătit și avocado. Pot fi utile ceaiul verde și cacao, precum și anumite condimente, de pildă turmeric, rozmarin și usturoi. De asemenea, este esențial să ai grijă de gingii și să previi paradontoza.

□

Folosirea aței dentare este un exercițiu pentru creier!

□

VINDECĂ-ȚI INTESTINELE PENTRU A-ȚI STIMULA CREIERUL

Tractul intestinal este denumit adesea „al doilea creier". Conține foarte mult țesut nervos și comunică direct cu creierul cranian, motiv pentru care simțim „fluturi în stomac" atunci când suntem emoționați sau avem diaree când ne supărăm. Anxietatea, depresia, stresul și tristețea se manifestă prin suferință emoțională și, de multe ori, prin tulburări gastrointestinale.

Intestinele constituie unul dintre organele cele mai importante pentru sănătatea creierului. Conform estimărilor, în tractul intestinal se află aproximativ 100 de trilioane de microbi (bacterii, levuri și altele), adică de circa 10 ori mai multe microorganisme decât numărul total al celulelor corpului uman. Ca să fim sănătoși, e necesară o proporție adecvată între microbii benefici și cei dăunători – în jur de 85% „buni" și 15% „răi". Când această proporție este perturbată, pot să apară tot felul de probleme fizice și mentale. Păstrarea unui echilibru stabil la nivelul intestinelor este esențială pentru sănătatea mentală.[43]

Există dovezi recente că bacteriile prietenoase țin la distanță microorganismele patogene,

precum *E.coli*, și ne ajută să suportăm stresul mai ușor. Dacă numărul acestor bacterii benefice e deficitar, fie din cauza unei alimentații necorespunzătoare, care favorizează proliferarea levurilor (cum ar fi cele provenite în urma consumului de zahăr), fie din cauza consumului exagerat de antibiotice (chiar și cu zeci de ani de zile înainte, din vremea copilăriei) care au distrus bacteriile „bune", suntem mai predispuși la anxietate, stres și depresie.

Principalul pericol în ceea ce privește antibioticele nu se referă la prescripția medicală, ci la alimentație. Prevalența antibioticelor din carnea și laptele animalelor crescute prin metode convenționale poate perturba echilibrul florei bacteriene intestinale. Se estimează că 70% din cantitatea totală de antibiotice folosite în SUA sunt destinate șeptelului; iată de ce este esențial ca, ori de câte ori ai posibilitatea, să consumi carne provenită de la animale crescute fără antibiotice și fără hormoni.

O serie de tulburări precum ADD, autism, depresie și schizofrenie au fost asociate cu anumite dezechilibre ale florei bacteriene care măresc permeabilitatea pereților intestinali. Intestinele constituie o barieră importantă în raport cu lumea exterioară. Dacă devin prea permeabile, organismul poate fi afectat de inflamație și de boală. Optimizarea sănătății intestinelor este esențială pentru sănătatea mentală. Iată câțiva agenți ce reduc numărul bacteriilor intestinale benefice:

 Medicamentele (antibiotice, contraceptive orale, inhibitori ai pompei de protoni, steroizi, antiinflamatoare nesteroidiene)

 Consumul de zahăr

- Îndulcitorii artificiali
- Substanțele bactericide din apă
- Reziduurile de pesticide din alimente
- Alcoolul
- Stresul, inclusiv cel fiziologic, emoțional și legat de mediu
- Radiațiile
- Exercițiile fizice de intensitate mare, precum alergarea la maraton

Ce înseamnă asta pentru tine? Urmează recomandările alimentare pentru sănătatea creierului din Partea a III-a, mai ales în ceea ce privește renunțarea la majoritatea zaharurilor simple, care favorizează bacteriile dăunătoare. Consumă cu precădere carbohidrați cu indice glicemic scăzut și conținut ridicat de fibre, care ameliorează flora intestinală. De asemenea, ia în considerare administrarea zilnică a unui probiotic pentru a stimula dezvoltarea bacteriilor benefice. Fii precaut în ceea ce privește administrarea antibioticelor și, dacă le-ai consumat frecvent în trecut, e cu atât mai important pentru creierul tău să iei un probiotic și să ai o alimentație sănătoasă.

5. RĂZBOINICII CREIERULUI ADOPTĂ STRATEGII PREVENTIVE CORESPUNZĂTOARE

Orice războinic știe că a evita o luptă sau a preveni situațiile problematice este la fel de important precum câștigarea unei bătălii. La fel stau lucrurile și în ceea ce privește sănătatea

creierului. Conform unor studii recente, poți reduce riscul apariției bolii Alzheimer și al altor forme de demență cu 60% sau chiar mai mult cu ajutorul unor strategii care contribuie totodată la îmbunătățirea stării de spirit, a puterii de concentrare și a memoriei.

Demența se definește ca un proces de deteriorare a celulelor cerebrale care determină deficiențe tot mai severe de gândire și probleme de memorie. Considerând demența o categorie-umbrelă, boala Alzheimer este doar unul dintre tipurile acesteia, alături de demența alcoolică, demența Parkinson, demența lobului frontal temporal și demența vasculară, printre altele.

DEMENȚA ESTE CATEGORIA-UMBRELĂ



Boala Alzheimer

Demența vasculară

Demența lobului temporal frontal

Demența cu corpi Lewy, asociată adesea cu boala Parkinson

Demența asociată cu consumul de alcool

Cauze ale bolilor infecțioase

Cauze toxice

Encefalopatie traumatică cronică

Modificări cognitive cauzate de depresie

Leslie avea 54 de ani când a venit la noi. Era tot timpul îngrijorată cu privire la starea mamei sale, care avea boala Alzheimer, și o păzea tot timpul ca să nu se rătăcească. Prin urmare, Leslie a devenit deprimată și a început să aibă probleme cu somnul și cu memoria din cauza stresului cronic. Una dintre primele întrebări pe care ni le-a pus a fost: „Ce pot face ca să mă protejez de boala Alzheimer? Nu vreau ca și copiii mei să treacă prin acest stres". I-am spus lui Leslie același lucru pe care ți-l spunem și ție: cea mai bună strategie de a reduce riscul îmbătrânirii accelerate, al bolii Alzheimer și al altor forme de demență este să elimini toți factorii de risc asociați cu acestea – iar vestea bună este că majoritatea pot fi preveniți sau pot fi tratați. O analiză din 2015 a numeroase studii a relevat că există nouă factori de risc reversibili care stau la baza a două treimi dintre cazurile de boala Alzheimer.[44]

1. Obezitatea

2. O educație precară

3. Depresia

4. Hipertensiunea arterială

5. Îngustarea arterei carotide

6. Debilitatea fizică

7. Fumatul

8. Un nivel ridicat de homocisteină

9. Diabetul de tip 2

În secțiunile următoare îți vom prezenta factorii de risc care trebuie atacați pentru a preveni demența și îmbătrânirea prematură. Dacă ai cazuri de depresie sau demență în familie, trebuie să demarezi eforturile preventive cât mai curând posibil. Începe chiar acum!

Obezitatea, diabetul, hipertensiunea și afecțiunile cardiace

Obezitatea, diabetul, hipertensiunea arterială și afecțiunile cardiace cresc riscul de depresie și de demență. Trebuie să te ocupi serios de sănătatea ta fizică, pentru că aceasta are o influență directă asupra creierului și, la scurt timp după apariție, afecțiunile amintite reduc irigarea cu sânge a creierului, ceea ce diminuează puterea de concentrare, energia, memoria și capacitatea de a lua decizii bune.[45] Într-un studiu efectuat în Rusia, cercetătorii au examinat 24 de pacienți diagnosticați cu sindrom metabolic, inclusiv obezitate, hipertensiune și hiperglicemie. Studiul respectiv a demonstrat că toți pacienții cu sindrom metabolic aveau o irigare scăzută cu sânge în toate zonele creierului, comparativ cu un grup de persoane sănătoase. Atenția și memoria pacienților erau cu 25%, respectiv 22% mai reduse în comparație

cu grupul de control. După șase luni de tratament pentru micșorarea tensiunii arteriale, s-a constatat ameliorarea circulației sangvine, a atenției și a memoriei vizuale.[46] Un alt studiu, realizat la Universitatea Newcastle, a arătat că diabetul de tip 2 poate fi oprit prin controlul greutății corporale.[47]

OBEZOGENI (FACTORI DIN MEDIU CARE ÎMPIEDICĂ SCĂDEREA ÎN GREUTATE) DE EVITAT

- Bisfenol A (BPA)
- Alimente procesate
- Sirop de porumb bogat în fructoză
- Pesticide
- Teflon

Nivelul redus de estrogen, testosteron și hormoni tiroidieni

Nivelurile scăzute de estrogen, testosteron și hormoni tiroidieni măresc riscul de demență și depresie. Se pare că suntem programați din punct de vedere biologic să murim după ce copiii noștri ajung la vârsta adultă pentru a economisi resursele pământului, motiv pentru care nivelurile hormonale scad considerabil după împlinirea vârstei de 50 de ani. Nu știm ce

părere ai despre acest lucru, dar noi nu suntem de acord. Suntem abia la început și ne place înțelepciunea vârstei la care am ajuns, dar pentru a ne simți plini de viață avem nevoie de un trup și un creier sănătos. În plus, e tare distractiv să ai nepoți! Trebuie să-ți cunoști nivelurile hormonale și să faci eforturi pentru a le optimiza, conform celor menționate anterior.

Abuzul de tutun, droguri și alcool

Fumatul și abuzul de droguri și de alcool măresc riscul de demență; dacă ai o problemă de acest fel, renunță imediat la consum, pentru a reduce factorii de risc. La noi la birou avem orhidee, care sunt niște flori minunate. Îi întrebăm deseori pe pacienții noștri, dacă orhideele sunt afectate de expunerea la toxinele din sol, cum le redăm sănătatea? În primul rând, trebuie să eliminăm toxinele și să le oferim orhideelor nutrienți de cea mai bună calitate. Așa este și creierul. Ne tulbură mesajele recente din societate despre consumul de marijuana și de alcool. Acestea nu sunt produse sănătoase. Consumul de marijuana s-a dublat din 2001 până în 2013.[48]

Fără îndoială, unele părți ale plantei de marijuana pot fi utile pentru stimularea apetitului și în caz de dureri, glaucom sau convulsii. Când tatăl vitreg al Tanei a suferit de un cancer de pancreas foarte dureros (în urma căruia a și murit), ne-am bucurat că a avut acces la marijuana de uz medicinal. Dar conform articolelor publicate de Daniel, marijuana este asociată cu o circulație sangvină deficitară și, în multe cazuri, are efecte toxice asupra creierului.[49] De asemenea, am văzut cazuri în care marijuana era asociată cu dificultăți de coordonare și de

învățare, lipsa motivației și probleme cu memoria. Când am postat imaginea cu marijuana de mai jos, în paginile noastre din rețelele sociale s-au încins discuții pasionate, cu argumente pro și contra.

Tot ce putem spune este că avem o experiență clinică de 26 de ani în ceea ce privește marijuana și că am scanat mii de consumatori. Per ansamblu, marijuana nu conferă creierului un aspect mai sănătos. E mai dăunătoare decât alcoolul sau unele medicamente precum Xanax? Nu. Și, de obicei, nu favorizează un comportament violent, precum alcoolul. Ar trebui încarcerate persoanele care fumează marijuana? Cred că ar fi o idee tare nefericită să fie puse la un loc cu tot felul de răufăcători, într-un mediu stresant, cu hrană de proastă calitate și fără posibilitatea de a se odihni. Noi votăm pentru mai multă educație și pentru a-i ajuta pe oameni să se îndrăgostească de creierul lor și să aibă grijă de el fără substanțe care îi pot dăuna.

O altă postare care a primit multă atenție a fost „Alcoolul nu este un aliment sănătos". Mesajele sosite în permanență din industria alcoolului ne fac să credem că trebuie să bem două pahare de vin pe zi pentru a fi sănătoși. Însă studiile noastre de imagistică cerebrală ne indică exact opusul. Chiar și un pahar de bere sau vin pe zi poate fi dăunător pentru creier și-i poate conferi un aspect toxic. Alcoolul conține carbohidrați lipsiți de orice valoare nutritivă. Însă conține 7 calorii per gram în loc de 4 calorii per gram, ca majoritatea carbohidraților. Consumul de alcool este asociat cu boala ficatului gras, neuropatie periferică (dureri și furnicături în mâini și picioare), leziuni ale neuronilor, în special ale celor din cerebel (creierul mic), care sunt implicați în coordonarea fizică și în funcțiile gândirii, precum și în controlul

Alcoolul reduce activitatea din cortexul prefrontal[50], acea parte a creierului implicată cel mai mult în gândire și în comportamentul uman. De asemenea, perturbă somnul. Într-un studiu din 2015, persoanele cu o genă numită HTR2B Q20*, prezentă la 2,2% din populație, erau mai predispuse la un comportament agresiv, certuri și acțiuni pripite atunci când consumau alcool.[51] Chiar și cei care se consideră oameni amabili atunci când nu beau alcool se pot transforma în niște nemernici dacă se îmbată. Un alt studiu a descoperit că aproape 25% dintre persoanele monitorizate au afirmat că deveneau mai puțin agreabile, mai puțin responsabile și mai puțin inteligente atunci când beau alcool, comparativ cu situațiile în care se abțineau de la băutură.[52] Alcoolul predispune la abuz de zahăr, stimulează apetitul, prelungește timpul de ședere la masă și te poate face să mănânci în continuare, chiar dacă te simți sătul. Alcoolul are o influență considerabilă asupra irigării cu sânge a pancreasului, mărind

Și lucrurile nu se opresc aici. În 2015, prestigioasa revistă *Lancet* a publicat un studiu efectuat pe 115 000 de subiecți, în care cercetătorii au descoperit că alcoolul reduce riscul atacurilor de cord, dar mărește riscul de cancer și răniri. Consumul excesiv de alcool a fost asociat cu o incidență ridicată a mortalității din toate cauzele.[53] De asemenea, alcoolul este un carcinogen cunoscut, fiind asociat cu 5,8% dintre decesele cauzate de cancer.[54]

Jürgen Rehm, director al departamentului de cercetări sociale și epidemiologice de la Centrul pentru Dependențe și Sănătate Mentală din Toronto, Ontario, Canada, a scris următoarele: „Foarte simplu spus, cazurile de cancer despre care s-a considerat anterior că au fost cauzate de alcool au fost confirmate. Cauza lor a fost, fără nici o îndoială, consumul de

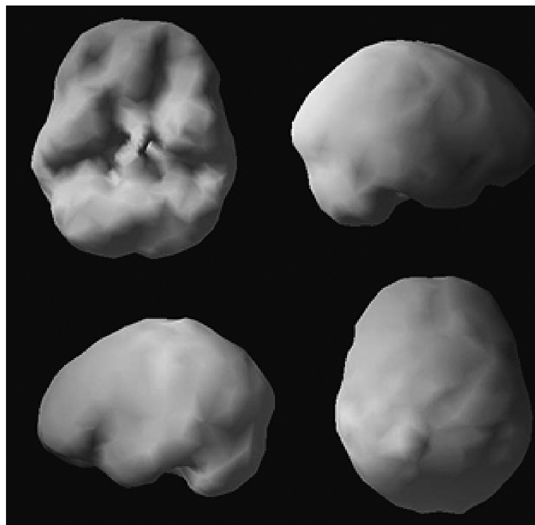
alcool. Faptul că alcoolul este un carcinogen a fost confirmat cu precizie". Cancerele la care se referea Rehm afectau organe precum cavitatea bucală, faringele, laringele, esofagul, sânii, colonul, rectul, vezica biliară și ficatul.[55] Sunt și alte metode de reducere a riscului afecțiunilor cardiace, care nu măresc riscul de cancer.

E preferabil să consumi mai puțin alcool și e și mai bine să nu consumi deloc. Nu ești mai puțin bărbat sau femeie dacă nu bei. Nu ești mai puțin matur, interesant sau amuzant. Vestea bună este că atunci când renunți la alcool corpul tău începe să se vindece repede.[56]

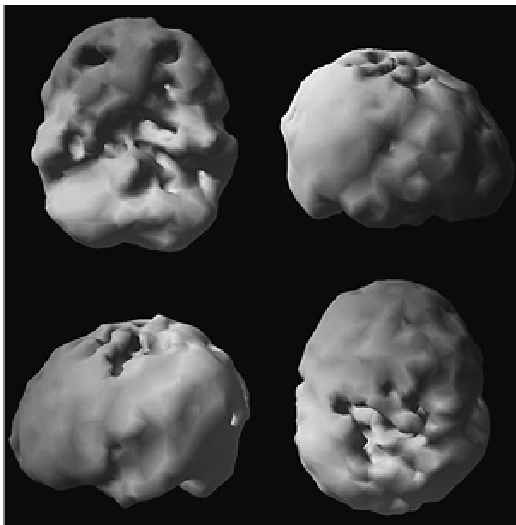
Apneea în somn

Un alt factor de risc semnificativ este apneea în somn, care se manifestă prin sforăit sonor, oprirea respirației în timpul nopții și oboseală cronică în timpul zilei. Apneea în somn afectează dramatic sănătatea ta și pe cea a partenerului/partenerei, fiindcă nici el/ea nu are parte de un somn odihnitor. Netratată, triplează riscul de demență și depresie și totodată face mai dificilă scăderea în greutate. Pe imaginile obținute cu SPECT, apneea în somn arată ca boala Alzheimer într-un stadiu timpuriu. Diagnosticarea și tratarea corespunzătoare a acesteia sunt esențiale pentru sănătatea creierului. Multe persoane află că suferă de apnee în somn, dar nu urmează nici un tratament deoarece urăsc să poarte masca CPAP (presiune continuă pozitivă a căilor respiratorii). Din păcate, întrucât creierul este atât de sensibil la oxigen, apneea netratată literalmente distruge celulele cerebrale. Dacă îți este greu să te obișnuiești cu masca CPAP, mergi la medic de câte ori este nevoie pentru a încerca diverse strategii terapeutice. Sunt disponibile diverse tipuri de măști CPAP. Găsește una potrivită pentru tine.

Sănătos *versus* apnee în somn



Sănătos



Apnee în somn

Insomnie

Insomnia poate afecta și ea creierul. În cadrul unor studii fascinante, cercetătorii au arătat că în timpul somnului creierul se purifică. Acest organ are un sistem special de gestionare a deșeurilor care îi permite să scape de toxinele acumulate în timpul zilei, inclusiv de plăcile considerate responsabile pentru apariția bolii Alzheimer. Pe parcursul zilei, acest sistem de purificare este în mare măsură dezactivat din cauza activității intense a creierului. În lipsa

Ori de câte ori ești expus unei avalanșe de hormoni ai stresului, aceasta nu-ți perturbă doar somnul, ci îți atacă sistemul imunitar și literalmente îți contractă centrii memoriei din creier. Deoarece stresul este omniprezent, fiecare dintre noi poate beneficia de un program regulat de gestionare a stresului. Exercițiile fizice și meditația pot fi de ajutor, dar metoda noastră preferată este hipnoza medicală, pe care Daniel o folosește cu pacienții de multă vreme. Studiile au arătat că hipnoza medicală calmează creierul emoțional și totodată favorizează concentrarea. Contribuie la tratarea dependențelor și a depresiei, mai ales în combinație cu tehnica de eliminare a gândurilor negative automate, despre care vom discuta în Partea a IV-a. În plus, te va ajuta să dormi mai bine.[57] În Partea a IV-a găsești și alte strategii pentru combaterea stresului.

Depresia netratată, PTSD și ADD/ADHD

Depresia netratată dublează riscul bolii Alzheimer la femei și îl mărește de patru ori la bărbați. Unii cercetători sunt de părere că apariția depresiei la o vârstă mai înaintată reprezintă de fapt începutul bolii Alzheimer. De asemenea, PTSD netratat predispune la îmbătrânire accelerată și la boala Alzheimer.

ADD și ADHD măresc riscul de depresie și de demență. Studiile au arătat că ADD este asociat cu o activitate scăzută a cortexului prefrontal, care, după cum am menționat, joacă rolul unei frâne a creierului și te împiedică să spui sau să faci lucruri impulsive. Când activitatea cortexului prefrontal e diminuată, ai tendința să te lași distras cu ușurință și îți este greu să te controlezi; prin urmare, e foarte dificil să-ți urmărești scopurile și să iei decizii bune,

chiar dacă îți dorești asta. În plus, ADD este asociat cu numeroși alți factori de risc ai demenței, precum abuzul de droguri și de alcool, fumatul, leziunile cerebrale traumatice[58], stresul excesiv, depresia și obezitatea. Dacă ești dezorganizat sau ai probleme cu atenția, mergi la o evaluare și urmează un tratament, dacă e cazul. Îți poate salva creierul. Și nu e niciodată prea târziu să tratezi ADD. Una dintre pacientele noastre preferate a venit la Daniel când avea 94 de ani fiindcă nu se putea concentra și nu reușea niciodată să termine de citit ziarul. La o lună după ce a terminat tratamentul, cu un zâmbet larg, i-a spus lui Daniel că tocmai terminase de citit prima ei carte.

Simplul fapt că ai depresie sau ADD nu înseamnă că trebuie să iei medicamente. Noi nu suntem împotriva medicamentelor, dar e important de știut că alimentația, exercițiile fizice, consumul de acizi grași omega-3 și alte suplimente, precum și obiceiul de a elimina gândurile negative automate (dacă ai și depresie) s-au dovedit utile în tratamentul acestor afecțiuni.

Sedentarism

Dacă faci mișcare mai puțin de două ori pe săptămână ai un risc mărit de demență. Poți elimina acest risc începând de astăzi dacă faci exerciții fizice de cel puțin două ori pe săptămână. Exercițiile fizice reprezintă fântâna tinereții; sunt esențiale pentru a avea un creier tânăr și sănătos. Dacă vrei să ataci simultan boala Alzheimer, depresia, obezitatea și îmbătrânirea, fă mai multă mișcare în fiecare zi. De fapt, exercițiile fizice constituie unul dintre cele

mai puternice instrumente anti-îmbătrânire; ele combat direct depresia, anxietatea, afecțiunile cardiace, diabetul și cancerul. Dar ai grijă să nu exagerezi. În Partea a IV-a găsești mai multe informații despre activitatea fizică în cadrul programului războinicul creierului.

Lipsa de interes față de lucruri noi și dependența de gadgeturi

Lipsa acumulării unor noi cunoștințe sau dependența de e-mail, SMS-uri sau jocuri video crește riscul de demență și depresie. Într-un studiu sponsorizat de Hewlett-Packard, persoanelor care erau dependente de gadgeturile lor le-a scăzut coeficientul de inteligență cu 10 puncte în decurs de un an. Efectul a fost mai grav decât cel al fumatului de marijuana, care la rândul lui reduce coeficientul de inteligență. Poți diminua acești factori de risc chiar astăzi limitând timpul dedicat gadgeturilor și făcând mai multe exerciții mentale. În Partea a IV-a găsești mai multe informații despre cum poți să înveți lucruri noi.

Alimentația americană standard

Dacă vrei să eviți depresia și demența, trebuie să schimbi modul în care te hrănești. Alimentația americană standard, bogată în zahăr, alimente procesate și pline de pesticide, mărește riscul de demență și depresie. În Partea a III-a îți vom oferi un plan nutrițional detaliat pentru corpul și creierul tău, care reduce riscul îmbătrânirii accelerate, al depresiei și al demenței.

Vârsta înaintată

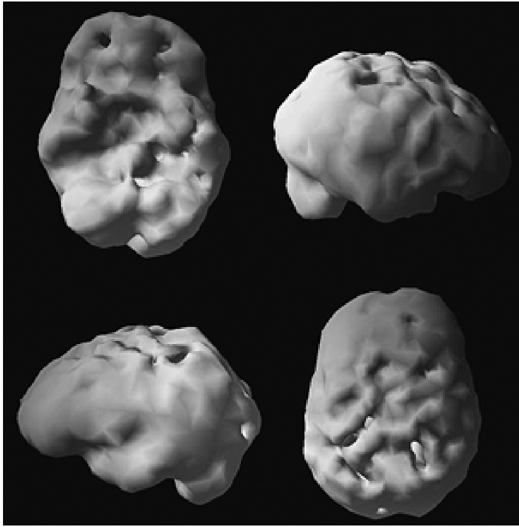
Vârsta înaintată constituie cel mai important factor de risc al demenței. Pe măsură ce îmbătrânim, e loc mai puțin pentru greșeli. Daniel a împlinit 62 de ani și, după ce a examinat mii de creiere ale unor persoane vârstnice, știe că poartă un război pentru sănătatea propriului creier. Creierul se micșorează o dată cu înaintarea în vârstă – un fapt „normal", dar nu ideal și nici obligatoriu; noi nu ne dorim așa ceva, și nici tu nu ar trebui să accepți asta ca pe un lucru inevitabil.

Dacă ai vreunul dintre acești factori de risc, e momentul să te gândești cu toată seriozitatea la soluții pentru a rămâne sănătos și într-o formă excelentă cât mai mult timp posibil. Cu siguranță că nu vrei să ajungi o povară pentru familie.

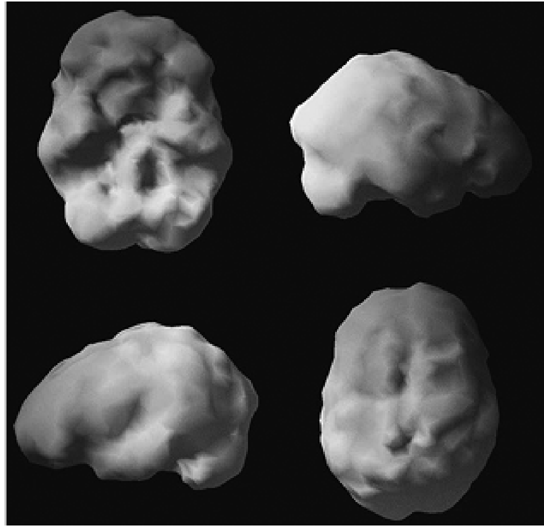
RĂZBOINICA LESLIE

Leslie, a cărei mamă avea boala Alzheimer, a trecut la fapte și a devenit o războinică a creierului. Prima ei tomografie a dezvăluit o activitate cerebrală foarte scăzută per ansamblu. Era vulnerabilă la boala Alzheimer. În loc să se lase pradă depresiei, s-a simțit motivată și a pus în aplicare tot ce am discutat: a adoptat dieta războinicilor creierului și un program regulat de exerciții fizice, și-a îmbunătățit somnul, a luat suplimente și a început să practice meditația, printre altele. Un an mai târziu, sănătatea creierului ei cunoscuse o îmbunătățire simțitoare – la fel ca și somnul, starea de spirit și memoria. În plus, îi atrăsese în acest joc și pe copiii ei. Fiind un exemplu de sănătate, i-a învățat și pe ei cum să aibă grijă de creierele lor. Creierul tău nu e înțepenit așa cum este; îl poți îmbunătăți.

Creierul lui Leslie



Înainte, vulnerabil



După, mai sănătos, mai puțin vulnerabil

Evaluarea unui războinic al creierului – aspecte importante de reținut din Partea a II-a

Bifează lucrurile pe care intenționezi să le faci luna viitoare.

☐ Evaluează-ți strategia de sănătate.

☐ Dezvoltă-ți dorința de a avea un creier sănătos.

☐ Evită tot ce îți afectează creierul.

- Adoptă obiceiuri benefice pentru creier.
- Evaluează-ți creierul.
- Află-ți tipul de creier (amenclinics.com).
- Fă-ți testul Brain Fit WebNeuro (mybrainfitlife.com).
- Află și optimizează cei mai importanți indicatori ai stării tale de sănătate; nu te mulțumi doar să-i aduci la parametri normali.
- Indicele masei corporale (IMC)
- Raportul talie/șold
- Tensiunea arterială
- Hemoleucogramă completă
- Profilul metabolic general
- Glicemia pe nemâncate
- Profilul lipidic
- HbA1c (hemoglobina glicată)
- Vitamina D
- Hormonii tiroidieni
- Proteina C-reactivă
- Homocisteină
- Feritină
- Testosteron
- Estrogen și progesteron la femei

- Alimentația nesănătoasă

Partea a III-a. Energia unui războinic al creierului.

PARTEA A III-A

Energia unui războinic al creierului

Alimentație de înaltă calitate pentru o viață victorioasă

Toți avem un medic interior; trebuie doar să-l ajutăm în munca lui. Puterea tămăduitoare naturală aflată în fiecare dintre noi este principala forță care ne ajută să ne recăpătăm sănătatea. Hrana noastră să ne fie leac. Leacurile noastre să ne fie hrană.

HIPOCRAT

ZECE PRINCIPII DE NUTRIȚIE A RĂZBOINICULUI CREIERULUI

Exercițiile fizice, meditația sau consumul de suplimente nu pot contracara efectele unei alimentații inadecvate. Hrana poate fi medicament sau poate fi otravă. O alimentație de cea mai bună calitate reprezintă una dintre cele mai importante strategii pentru a câștiga războiul

pentru sănătatea trupului și a creierului. În orice război, e nevoie de un centru de comandă care să dispună de informații de încredere (alimentele) pentru a transmite ordine clare trupelor (celulele și organele). Deși zona de materie cenușie din capul nostru cântărește doar în jur de 1,5 kilograme, ea folosește între 20% și 30% dintre caloriile pe care le consumăm. Utilizează mai multe calorii decât orice altă parte a corpului și are nevoie de combustibil cu cifră octanică mare pentru a funcționa la potențial maxim. E imposibil să câștigi războiul dacă îți hrănești trupele cu alimente toxice, procesate, pline de pesticide, care dau dependență și îți ruinează sănătatea. De fapt, dacă faci așa ceva, chiar ne întrebăm dacă nu cumva ești de partea inamicului – moartea timpurie și autodistrugerea. Când mănânci prost, este ca și cum ai oferi informații false centrului de comandă. Asta înseamnă autosabotaj! Dar, cu puțină planificare, ai șanse să te hrănești mai bine ca oricând furnizând organismului nutrienți de cea mai bună calitate, capabili să te refacă și să-ți mențină sănătatea.

Primim tot felul de informații confuze despre ce și cum ar trebui să mâncăm pentru a ne bucura de o sănătate optimă. Deși reprezentanții din domeniul alimentației sănătoase par să aibă intenții bune, mesajele pe care ni le transmit sunt adesea contradictorii și derutante. De fapt, în ultimele două decenii, industria dietelor s-a divizat în două școli de gândire: *plante versus proteine*.

Între adepții dietelor vegetariene și cei ai alimentației Paleo apar uneori dispute mai înfierbântate decât cele despre politică sau religie! Fiecare tabără reușește să adune suficiente dovezi pentru a-și susține poziția, dar rareori vine cu probe care să susțină viziunea opusă – fiindcă a devenit mai important să *câștige*, să-și impună filosofia de viață, decât să promoveze

sănătatea. Rezultatul? Haosul nutrițional. E posibil să fii vegetarian și să ai o stare de sănătate foarte proastă dacă te îndopi cu paste, pâine, cartofi și zahăr. Așa s-a întâmplat cu unul dintre medicii de la clinica Amen, care a descoperit cu surprindere că toți indicatorii stării lui de sănătate erau în afara limitelor normale. Același lucru e valabil în cazul dietelor Paleo, dacă consumi proteine în exces (care determină stresul oxidativ) și limitezi aportul de vegetale benefice pentru sănătate, înlocuindu-le cu alimente artificiale. Dacă te uiți pe etichetele multor alimente ambalate cu conținut scăzut de carbohidrați, considerate „sănătoase", vei fi îngrozit să afli că o mare parte din ceea ce mănânci sunt ingrediente artificiale. Soluția nu se află într-una dintre aceste extreme, ci într-un plan rezonabil, științific și extrem de nutritiv. Adevărul este că organismului nu-i pasă de filosofia ta despre alimentație. El are propriile nevoi. Iar noi nu vrem să-ți schimbi filosofia. Indiferent dacă ești om al peșterilor sau vegan, te putem ajuta să-ți optimizezi starea de sănătate cu ajutorul câtorva reguli simple prezentate în acest capitol.

PENTRU A AVEA SUCCES, FOLOSEȘTE DOAR COMBUSTIBIL DE CEA MAI BUNĂ CALITATE

Calea războinicului creierului este un plan care cuprinde atât o mulțime de nutrienți benefici pentru sănătate proveniți din alimente vegetale integrale, vii, cât și o porție de proteine de bună calitate (de origine vegetală sau animală), împreună cu o combinație de grăsimi sănătoase, care mențin agilitatea creierului și totodată ajută mușchii și organele să funcționeze la cel mai înalt nivel. Imaginează-ți o farfurie cu legume, fructe, nuci, semințe și proteine

sănătoase pe bază de pește, carne sau plante care-i oferă organismului tău *tot* ce îi e necesar. O alimentație care constă din 70% alimente vegetale și 30% proteine de bună calitate, însoțite de grăsimi sănătoase, reduce riscul de îmbolnăvire, având ca efect secundar o scădere spectaculoasăîn greutate.

De-a lungul secolelor, războinicii cei mai eficienți au folosit hrana drept medicament. Ei mâncau pentru a învinge! Este uluitor cât de conștiente erau diversele triburi de războinici din trecut, pe vremea când nu aveau acces la știința modernă, teste de laborator sau informații de pe internet. Cunoștințele lor se bazau exclusiv pe ceea ce simțeau și pe performanțele obținute. Dacă erau puternici și câștigau, știau că au o alimentație bună. Dacă erau slabi și pierdeau, renunțau să mai mănânce ceea ce le răpea forța fizică sau claritatea mentală.

Este clar că mai ales în timpurile moderne, bunul-simț nu mai are nici o legătură cu alimentația războinicilor. Unul dintre cei mai buni prieteni ai noștri, locotenent-colonel Johnston, fost director medical al programului de fitness pentru soldați și familii al armatei SUA, ne-a spus că soldaților li se oferea înghețată Baskin-Robbins în cantități nelimitate la prânz și la cină; nebunie curată!

Proporția ideală: 70/30



RĂZBOINICII DIN ANTICHITATE MÂNCAU PENTRU A ÎNVINGE

Spartani. Spartanii au fost, probabil, cei mai buni războinici din Antichitate. De la vârsta de

șapte ani, viața unui spartan era centrată pe o cultură a războinicilor. Cel mai important lucru era victoria. Mâncarea era o *necesitate*, un *instrument* folosit pentru a spori forța. Spartanii se înfometau adesea pentru a fi pregătiți pentru bătălii în cursul cărora mâncarea nu avea să fie disponibilă. Erau pasionați să aibă o formă fizică bună și considerau orice obicei nesănătos drept o slăbiciune. Mâncau pâine doar ocazional. Alimentația lor era bazată pe carne de oaie, pește, lapte de capră și „zeamă neagră" (picioare de porc fierte, sânge, sare și oțet). Chiar și vinul era îndoit cu apă pentru a evita îmbătarea. Orice formă de dezmăț, care slăbea spiritul sau forța fizică, era privită cu dispreț. Spartanii chiar voiau să câștige!

Sarmați. Bănuiți a fi urmași ai amazoanelor și ai sciților, sarmații erau un trib de războinici care trăiau la malul Mării Negre și aveau o alimentație bogată în nutrienți, bazată pe alge, legume, lapte fermentat și carne de vânat. Hipocrat a scris următoarele despre acest trib feroce:

Femeile lor, atâta vreme cât sunt virgine, călăresc, trag cu arcul și aruncă cu sulița de pe cal, se luptă cu dușmanii [...] Le lipsește sânul drept, fiindcă pe vremea când erau încă niște copile, mamele lor încingeau în foc un instrument de bronz construit anume în acest scop și le cauterizau sânul, pentru a-i opri creșterea, iar astfel toată forța și masa erau absorbite de umărul și brațul drept.

Despre aceste femei se spunea că erau extraordinar de puternice și de sănătoase. Dacă puteau supraviețui procedurii de cauterizare a sânului și posibilei infecții care urma, erau privite ca niște făpturi cu puteri aproape supraomenești. Deși nu e sigur dacă aceste femei formidabile au existat cu adevărat, s-au descoperit scrieri și statui antice care înfățișează războinice

arătându-și cu mândrie pieptul fără un sân. Mit sau realitate, Tana a adoptat o dietă și o atitudine similară (dar îmbrăcată).

Ninja. Luptătorii ninja credeau că alimentele și medicamentele au aceeași origine și servesc aceluiași scop. Acești luptători scunzi și zvelți nu cântăreau mai mult de 70 de kilograme, datorită naturii acrobatice a artei lor și nevoii de a fi „invizibili" și extrem de rapizi. Dacă ești vegetarian, vei aprecia alimentația acestor războinici misterioși. Evitau carnea deoarece credeau că amorțește simțurile. Își luau proteinele din ouă de prepeliță și boabe de soia. Consumau o hrană preponderent vegetariană și evitau alimentele care duceau la creșterea în greutate (și la creșterea masei musculare) și pe cele care provocau un miros neplăcut al corpului sau al respirației. În caz de urgență, luptătorii ninja mâncau broaște, șerpi, insecte, noroi și orice fel de plante neotrăvitoare. Când călătoreau, consumau un fel de găluște cu proprietăți tămăduitoare făcute din lemn dulce, mentă, alte plante medicinale locale (pentru anumite afecțiuni), amidon și prune. Foloseau din abundență plante medicinale și le includeau adesea în mâncare.

Samurai. În mod tradițional, înainte de a merge la război, samuraii mâncau castane, alge kelp și moluște marine. Acești războinici credeau că victoria era posibilă dacă-și hrăneau deopotrivă mintea, trupul și spiritul. Ei respectau un cod etic numit *Bushido* (calea războinicului), fiind renumiți mai cu seamă pentru „spiritul lor invincibil", pentru angajamentul față de acțiune, stăpânirea fricii și concentrarea deplină. Pe lângă antrenamentele fizice de-a dreptul brutale prin intensitatea lor, samuraii erau în egală măsură dedicați educației, artelor și meditației. De fapt, mottoul lor era „Penița și sabia sunt în acord". Se crede că succesul lor în

lupte se datora, în mare măsură, practicării zilnice a meditației și a autohipnozei. În ceea ce privește alimentația acestor războinici respectați, țara lor natală, Japonia, le oferea o gamă largă de fructe, legume, alge și fructe de mare.

Mongoli. Mongolii sunt denumiți adesea tătari, fiind considerați inventatorii biftecului tartar. Războinicii mongoli au fost unii dintre cei mai sălbatici luptători din toate timpurile. Deoarece le era aproape imposibil să cultive pământul, se hrăneau în principal cu carne și produse din lapte fermentat. Deseori, trupele trebuiau să călătorească săptămâni întregi pe terenuri dure, fără să aprindă vreun foc, ca să nu fie descoperite. Prin urmare, alimentația lor consta din carne uscată, bogată în nutrienți. Uneori culegeau ceapă sălbatică, fructe de pădure și verdețuri găsite pe drum. Călăreau pe iepe și le mulgeau. Consumau carnea crudă a propriilor cai și erau cunoscuți pentru obiceiul de a pune carnea sub șei, unde se îmbiba cu transpirație și se frăgezea. În caz de urgență, tăiau arterele unui cal și-i beau sângele.

Războinicii mongoli erau cunoscuți pentru forța lor fizică, pentru oasele puternice și dinții sănătoși. Își păstrau tăria chiar dacă nu mâncau zile în șir. Se crede că forța și rezistența mongolilor se datorau modului lor de alimentație. Contrastau izbitor cu mulți dintre dușmanii lor, de pildă jurchenii (un popor tunguz), a căror alimentație se baza pe legume și cereale. Jurchenii erau mai scunzi, mai slabi și aveau carii dentare.

Vikingi. Vikingii aveau o alimentație incredibil de diversă comparativ cu alte culturi, ea cuprinzând vânat, fructe de mare, verdețuri, rădăcini, fructe de pădure, nuci, semințe, pâine cu maia și alte forme de alimente fermentate. Acești războinici teribili erau descriși adesea de

dușmanii lor ca fiind „specimenele umane perfecte" datorită staturii lor relativ mari și trăsăturilor lor perfect proporționate. E adevărat că războinicii și nobilii vikingi erau mai înalți și mai musculoși decât majoritatea dușmanilor pe care-i întâlneau, însă oamenii de rând și sclavii nu erau prea sănătoși. Nu aveau o educație privind pregătirea hranei și o alimentație atât de diversă.

Apași. Legendarii războinici apași erau denumiți adesea „luptătorii ninja ai Americilor". Apașii știau cu ce se hrăniseră animalele pe care le mâncau. Fiind vânători-culegători, apașii mâncau nuci, fructe de pădure, legume și unele tipuri de carne pură. Vânau căprioare, iepuri, catâri și ale animale vegetariene. Refuzau să mănânce pește, târâtoare sau orice animal care mânca alte animale sau târâtoare. Deși prețuiau proteinele, evitau carnea provenită dintr-o sursă „impură", fiind de părere că aveau să ingereze și ei tot ceea ce consumaseră animalele respective. Erau oameni puternici, musculoși, aprigi, buni strategi, capabili să suporte nenumărate greutăți.

Soldații legiunii romane. Legiunea romană era cu siguranță cea mai mare și mai prosperă forță militară a timpului său – și, totodată, una dintre puținele armate din Antichitate cunoscute pentru alimentația bazată preponderent pe plante și cereale, mai ales în timpul războaielor, când soldații călătoreau pe distanțe lungi cu rații alimentare pentru drum. Războinicii romani erau cunoscuți pentru antrenamentele militare dure și pentru rezistența lor. Însă succesul lor se datora în mare măsură mărimii absolute a armatei. Economia romană înfloritoare și clima temperată le ofereau celor înstăriți o diversitate de fructe și legume, dar nu și

oamenilor de rând, care adesea mureau de foame și de boli asociate cu înmulțirea excesivă a populației. Mulți bărbați intrau în armată pentru a evita înfometarea și condițiile dure de viață. Din păcate, soldații nu erau imuni la epidemiile ce decimau orașele prin care treceau. Unul dintre avantajele legiunii romane în timpul războiului era obiceiul lor de a trimite periodic soldați pe front, pentru ca linia întâi să fie mereu pregătită. Când soldații din prima linie oboseau și erau deshidratați, se retrăgeau ca să se odihnească și să se rehidrateze.

Gladiatori. În mod deliberat, gladiatorii aveau o alimentație bogată în carbohidrați, pe bază de fructe, legume și cereale. Porecliți „mâncătorii de orz", acești războinici aparte voiau să fie masivi! Rolul gladiatorilor era să distreze publicul (unii dintre ei erau sclavi, alții alegeau această cale din proprie inițiativă); pot fi asemuiți cu unii atleți profesioniști din ziua de azi. Considerați adesea eroii oamenilor de rând, inspirau speranță claselor inferioare, care cântau pentru ei în arenă și desenau imagini ale lor pe pereții clădirilor. În pofida venerației cu care erau priviți, viața gladiatorilor era brutală și, în general, scurtă. Erau puternici și musculoși, dar aveau nevoie și de un strat de grăsime care să le protejeze organele vitale și arterele de tăieturi, ca să poată continua lupta. Rănile sângerânde, dar nu fatale, constituiau o atracție pentru spectatori. Gladiatorii se antrenau ca să fie puternici și să supraviețuiască unei lupte intense, potențial fatale, care dura în jur de 10–15 minute. Nu aveau nevoie de rezistența pe termen lung a unui maratonist. Rareori depășeau vârsta de 30 de ani. Repetăm: *aveau o alimentație (de calitate) bogată în carbohidrați și săracă în proteine deoarece voiau – și aveau nevoie – să fie solizi și să aibă energie explozivă pe termen scurt*.

Cu toate că nu recomandăm toate alimentele războinicilor din vechime, mai ales zeama neagră a spartanilor, mesajul este clar: războinicii mănâncă pentru a câștiga. Alimentația le influențează capacitatea de a supraviețui și de a prospera. La fel și alimentația ta!

Odată ce te-ai hotărât să fii un războinic al creierului, vei observa rapid că ai mai multă energie, mai multă putere de concentrare, o memorie mai bună, o stare de spirit mai bună și, în decurs de câteva săptămâni, chiar un abdomen mai plat. O serie de studii recente relevă că o alimentație sănătoasă, precum a noastră, este asociată cu un risc considerabil mai mic de boală Alzheimer și depresie.[59] În plus, atunci când te decizi să faci primul pas și să mănânci sănătos, poftele alimentare vor dispărea rapid. Va fi începutul unei relații noi, sănătoase, cu mâncarea.

Nu-ți face griji dacă ești la început și nu știi să gătești. Tana habar n-avea să gătească atunci când l-a cunoscut pe Daniel, cu 11 ani în urmă. Daniel spunea adesea că Tana a trecut „de la dezastru la maestru" în bucătărie. Contrar părerii generale, motivul nu este că Tanei îi place să gătească. Nu-i place! Dar îi place să servească! Vrea să-și servească familia și să ne ajute să fim sănătoși. Iar prepararea unei mâncări sănătoase este unul dintre cele mai importante moduri de a face asta. Te rog să ne crezi – dacă ea poate, atunci poți și tu!

Contrar a ceea ce cred multe persoane, o alimentație benefică pentru creier nu este mai costisitoare, ci dimpotrivă. Tana știe din proprie experiență cât de costisitor este să fii bolnav, să renunți la școală și la slujbă. Cât te-a costat să ai un stil de viață nesănătos? Vestea incitantă este că sunt șanse să te simți mai bine rapid. Vei cheltui mai puțin la medic, iar

productivitatea ta va crește. Iar să te simți extraordinar e ceva de neprețuit!

Principiile de nutriție ale războinicului creierului sunt foarte simple și sunt menite să te călăuzească toată viața. Nu se bazează pe nici un fel de stratageme, nu trebuie să cumperi alimente speciale și nu e nevoie să reduci drastic numărul de calorii. Știm că nu vei urma un program complicat sau care îți impune să mănânci alimente plictisitoare în următorii 20 de ani. Alimentația unui războinic al creierului este delicioasă, energizantă și vindecătoare.

PRINCIPIILE NUTRIȚIEI: COMBUSTIBIL ZILNIC PENTRU VICTORIA SUPREMĂ

Dacă vrei să mănânci bine pentru a gândi bine, este esențial să te asiguri că hrana abundă în nutrienții potriviți, pe care corpul este capabil să-i digere și să-i absoarbă în mod eficient. Iată zece principii simple.

Principiul 1: Consumă calorii de bună calitate

Nu există „calorii goale". Iar termenul *junk-food* (mâncare proastă) este un oximoron. Fie mănânci prostii care te îmbolnăvesc, fie alimente care îți vindecă trupul și creierul!

Calitatea hranei este mult mai importantă decât cantitatea dacă vrei să-ți recapeți sănătatea, să slăbești sau să previi îmbolnăvirea. Compară un rulou cu scorțișoară având 500 de calorii cu o farfurie cu somon, spanac, ardei gras roșu, afine și miez de nucă, având aceeași valoare calorică. Prima variantă te lasă fără energie și sporește inflamația; cealaltă îți hrănește mintea și reduce riscul de îmbătrânire prematură. În plus, ruloul pe care îl înfuleci pe nerăsuflate îți oferă o plăcere gustativă de moment, iar glicemia crește brusc și scade repede; a doua masă

o poți savura pe îndelete și te ajută să te simți mai sătul, mai fericit și mai stabil un timp îndelungat.

A fi sănătos nu se reduce pur și simplu la raportul între caloriile ingerate și cele arse; unele tipuri de calorii îți dau peste cap hormonii, papilele gustative și sănătatea. Consumul de zahăr și alimente procesate, chiar și în cantități mici, stimulează poftele alimentare, dezechilibrează nivelurile hormonale și favorizează îmbolnăvirea. Când consumi alimente de bună calitate, care îți conferă energie și stimulează metabolismul, poți mânca mult mai mult, după cum se subliniază în aceste reguli.

În sălbăticie, gorilele mor, de obicei, din cauza unor boli acute, cum ar fi o infecție, sau în urma vânătorii ilegale. Afecțiunile cronice, precum bolile de inimă și diabetul, se întâlnesc rar la gorilele care trăiesc în libertate în pădurile tropicale din Africa Subsahariană. Atunci cum se face că bolile de inimă reprezintă principala cauză de deces a gorilelor din captivitate? Este o discrepanță care îi frământă de ani întregi pe medicii veterinari.

Veterinarii de la grădina zoologică din Cleveland își făceau griji pentru Bebac și Mokolo, așa că au decis să analizeze toate aspectele vieții acestora. Au ajuns rapid la concluzia că de vină era alimentația gorilelor. Din păcate, majoritatea gorilelor captive au o alimentație asemănătoare cu dieta americană standard. În loc să primească din belșug verdețuri sălbatice, fibre, fructe de pădure, nuci, semințe și proteine de bună calitate, provenite de la insectele pe care le ingerează în mod natural în sălbăticie, gorilele captive erau hrănite de obicei cu „turte nutriționale" făcute din cereale, zahăr și amidon. Poate că intenția este bună, pentru a le asigura toate vitaminele, mineralele și aminoacizii necesari, dar rezultatele sunt dezastruoase. Asta ne amintește de vitaminele pentru copii, doldora de zahăr și coloranți artificiali – încă o armă de distrugere în masă!

Lucrurile s-au schimbat atunci când veterinarii de la grădina zoologică au decis să înlocuiască turtele cu o alimentație sănătoasă pe bază de legume, fructe și verdețuri precum frunze de păpădie, salată verde, andive, fructe de pădure, semințe de in, bambus și lucernă. În plus, gorilelor li s-a impus să fie mai active. Îngrijitorii au împrăștiat mâncarea prin habitatul animalelor, pentru ca acestea să facă un efort ca să ajungă la ea, în loc să primească niște turte pe care să le înfulece rapid. În loc să molfăie turtele în câteva minute, gorilele au început

să petreacă până la 75% din timpul zilei umblând după hrană și mâncând – aproximativ la fel de mult timp ca în sălbăticie.

Deși alimentația naturală avea un număr aproape dublu de calorii față de turtele procesate, gorilele au slăbit. Pe parcursul unui an, de la 195 de kilograme, respectiv, 208 kilograme, fiecare gorilă a dat jos aproximativ 30 de kilograme. Iar testele au arătat o îmbunătățire a funcției cardiace în cazul lui Bebac, respectiv o încetinire a evoluției afecțiunii cardiace a lui Mokolo. În mod uluitor, comportamentul nevrotic constând în regurgitarea și reînghițirea alimentelor a încetat. Cercetătorii nu sunt siguri dacă motivul acestui comportament fusese o problemă stomacală cauzată de turte sau, mai rău, dorința de a simți în mod repetat gustul zahărului (centrii plăcerii o luau razna). De asemenea, gorilele au renunțat în bună măsură să-și mai smulgă părul.

Aceste schimbări spectaculoase observate la gorile ne fac să ne gândim la unii dintre pacienții noștri care au comportamente similare (smulgerea necontrolată a părului și regurgitarea hranei). Ne întrebăm dacă gorilele chiar sufereau de nevroză sau dacă nu cumva fuseseră intoxicate printr-o alimentație nenaturală, bazată pe alimente procesate, cereale, zahăr și amidon. La fel ca la gorile, odată cu creșterea aportului de alimente procesate, s-a constatat și la oameni o creștere a incidenței bolilor cronice și a anumitor comportamente nefirești. La clinica Amen, nutriția se află la baza planurilor noastre de tratament. Pacienții care își iau alimentația în serios obțin rezultate incomparabil mai bune decât ceilalți.

Încă o notă interesantă: veterinarii au observat că Bebac și Mokolo au fost cam irascibili

timp de o săptămână după ce le-au scos din alimentație turtele pline de zahăr. Dar, asemenea persoanelor cărora le oferim consiliere, s-au obișnuit repede, poftele au dispărut și și-au recăpătat sănătatea. O săptămână de proastă dispoziție este un inconvenient minor față de sănătatea inimii și reducerea comportamentelor nevrotice pe termen lung. Cu alte cuvinte, disciplinează-ți cu afecțiune copilul din tine, care e țâfnos și răzgâiat, așa cum ai proceda cu copiii tăi dacă ar dori să facă ceva dăunător sau periculos.

□

Citește și înțelege etichetele tuturor produselor pe care le cumperi. Tratează cu seriozitate alimentația de bună calitate.

□

Principiul 2: Bea multă apă

Creierul este compus în proporție de 80% din apă. Un aport suficient de apă optimizează performanțele și previne problemele cauzate de deshidratare. Știai că simpla hidratare mărește forța fizică și crește energia organismului cu 19%? Dacă ești atlet, acest aspect este crucial. În plus, masa musculară va crește mai repede, iar oxigenarea și rezistența se vor îmbunătăți. Asta înseamnă că și opusul este la fel de adevărat: dacă ești deshidratat, vei fi mai slab și mai puțin rezistent.

O deshidratare de numai 2% afectează performanțele în cazul sarcinilor ce necesită atenție, memorie imediată și rezultate fizice.[60] De asemenea, este asociată cu atrofierea (micșorarea)

creierului, scăderea capacității de concentrare, dificultăți de memorie, performanțe școlare slabe și sensibilitate sporită la durere.[61] Copiii deshidratați au mai multe probleme la școală.[62] Un studiu a descoperit că piloții deshidratați aveau performanțe mai slabe în cabină, mai ales în ceea ce privește memoria de lucru, orientarea spațială și capacitățile cognitive.[63]

Recomandarea noastră este să bei o cantitate de lichide estimată la o treime din greutatea ta corporală, dar în decilitri; de pildă, dacă ai 72 de kilograme, bea zilnic 24 dl de apă. Dacă ești obez, discută cu un medic dacă este necesar să bei peste 3,5 litri de apă pe zi, fiindcă trebuie să eviți un dezechilibru al electroliților. Când scazi în greutate, corpul are nevoie de apă pentru a elimina toxinele eliberate de grăsimea corporală. În plus, o bună hidratare previne supraalimentația. Deseori, când ni se pare că ne este foame, de fapt ne este sete. Dacă bei 500 ml de apă cu 30 de minute înainte de a lua masa sau o gustare, vei mânca mai puțin, dar te vei simți sătul. Pe de altă parte, nu bea apă la masă, deoarece diluează acizii din stomac, încetinind digestia.

Înlocuiește sucurile dulci cu apă. Simplul fapt de a renunța la băuturile cu zahăr și sucurile de fructe înseamnă 400 de calorii în minus pe zi! Asta înseamnă fie că poți consuma mai multă mâncare sănătoasă, fie că vei scăpa de o grămadă de calorii dacă trebuie să slăbești (dacă nu înlocuiești caloriile, poți slăbi 20 de kilograme într-un an)!

Crește aportul de apă și limitează toate lichidele care te deshidratează (cofeină, alcool și diuretice). Când transpiri în timpul activității fizice, ai grijă să te hidratezi din nou. Tana începe fiecare zi cu 500 ml de apă caldă cu zeamă de lămâie proaspăt stoarsă și ghimbir

proaspăt, având efect de purificare și alcalinizare. Lui Daniel nu prea-i place să bea apă, motiv pentru care își începe ziua cu un smoothie preparat după una dintre rețetele Tanei, ce conține 600 ml de apă. De asemenea, a creat Brain Boost on the Go (stimularea creierului din mers), care conține l-teanină din ceai verde, vitaminele B6 și B12, folat și un amestec de fructe bio de acai, goji, mangostan și noni, pentru a consuma mai multă apă pe parcursul zilei. Dacă are la el doar o sticlă de apă, rareori o bea, dar dacă toarnă Brain Boost în apă, o consumă rapid. O altă strategie pe care o folosim este să bem apă minerală cu puțin îndulcitor stevia cu aromă de ciocolată. Este o adevărată binecuvântare pentru cei care au poftă de ceva dulce, fiindcă le-o satisface fără toxicitatea zahărului sau a îndulcitorilor artificiali. Nu uita, războinicii creierului nu suferă!



Ai în vedere să bei suficientă apă în fiecare zi.



Principiul 3: Consumă proteine de bună calitate, în doze mici, pe parcursul zilei

Proteinele joacă un rol major în dezvoltarea și funcționarea corespunzătoare a celulelor, țesuturilor și organelor. După apă, proteinele reprezintă cea mai abundentă substanță din organism. După părerea noastră, proteinele sunt asemenea unor medicamente care trebuie luate în doze mici, cel puțin o dată la 4–5 ore, la fiecare masă sau gustare.

Consumul de proteine echilibrează hormonii metabolismului necesari pentru a calma senzația de foame. De asemenea, stimulează organismul să elibereze hormonul pancreatic numit peptida YY (PYY), care mărește sensibilitatea la hormonul leptină. Leptina îi transmite creierului când te simți sătul ca să te oprești din mâncat. În plus, proteinele stimulează secreția de glucagon, care stabilizează glicemia și previne scăderile bruște ale nivelului de energie – exact opusul insulinei. După o masă sau o gustare ce conține proteine, te simți sătul un timp mai îndelungat și arzi mai multe calorii decât după ce consumi alimente bogate în carbohidrați, pline de zahăr. Insulina este asemenea unui om avar, care vrea să păstreze rezervele de grăsime, și este stimulată cel mai rapid de zahăr și carbohidrați simpli. Pe de altă parte, glucagonul este ca un filantrop care vrea să dăruiască tot ce are. Glucagonul vrea să folosească energia și grăsimea. Este secretat mai cu seamă atunci când consumăm proteine.

De asemenea, proteinele îi furnizează organismului aminoacizi. Mușchii, pielea, părul, numeroși hormoni, neurotransmițători și alte părți ale corpului au nevoie de un aport consistent și regulat de aminoacizi esențiali. Corpul produce *o parte* din aminoacizii necesari, dar nu pe toți – iar cei care nu pot fi fabricați de organism trebuie obținuți din alimentație. Aceștia poartă numele de aminoacizi esențiali. Ei trebuie incluși în alimentație în mod regulat, deoarece corpul nu-i poate depozita pentru a-i folosi ulterior. Alimentele vegetale precum nucile, semințele, leguminoasele și unele cereale și legume conțin doar o parte din cei 20 de aminoacizi necesari. Peștele, carnea albă și cea roșie conțin toți aminoacizii. Același lucru e valabil în ceea ce privește acizii grași esențiali, de care organismul are de asemenea nevoie, dar nu-i poate produce singur.

CE-I PREA MULT NU-I BUN

În cazul proteinelor, mai mult nu înseamnă mai bine (de aceea îți recomandăm să le consumi în cantități mici)! Porțiile mici de proteine de bună calitate sunt esențiale pentru sănătate. Dar excesul de proteine, sau proteinele de calitate proastă, ne pot afecta starea de sănătate. Organismul nostru nu este făcut să prelucreze în mod eficient cantități mari de proteine la un moment dat. Un consum excesiv de proteine sporește stresul oxidativ și inflamația din corp. Acest lucru contribuie la îmbătrânirea prematură, îmbolnăvire și o refacere ineficientă a ADN-ului. În unele cazuri, poate afecta rinichii și ficatul. Aceste organe se ocupă cu detoxifierea și eliminarea reziduurilor create prin metabolizarea proteinelor, ceea ce în cazul unui exces de proteine poate deveni o povară.

Calitatea este mai importantă decât cantitatea. Proteinele animale de bună calitate sunt mai scumpe decât cele provenite de la animale crescute industrial. Din păcate, persoanele pentru care proteinele animale constituie baza alimentației sacrifică adesea calitatea în favoarea cantității. În loc să opteze pentru carne de calitate superioară, preferă carnea procesată și conservată, care adesea conține cantități excesive de sare, zahăr și ingrediente artificiale. De asemenea, carnea obținută industrial conține cu circa 30% mai mult acid palmitic (o grăsime saturată nesănătoasă), asociat cu afecțiunile cardiovasculare, decât carnea animalelor hrănite cu iarbă.

Una dintre principalele probleme ale unei alimentații bogate în proteine este că, în aceste condiții, nu mai e suficient loc pentru nutrienți din hrana vegetală, care furnizează energie și previn îmbolnăvirea. Echilibrul este esențial pentru a prospera pe termen lung; iată de ce este atât de important să consumi 70% alimente vegetale și 30% proteine.

BATE PALMA CU PROTEINELE

Cum cei mai mulți oameni nu merg cu cântarul după ei peste tot sau nu au la îndemână informații nutriționale, o strategie simplă pentru a estima cantitatea de proteine consumată este să îți folosești palma drept referință. Dacă „bați palma" cu proteinele (adică porția de carne nu depășește mărimea palmei tale), vei consuma exact cantitatea de care ai nevoie.



Consumă proteine la fiecare masă, ca pe niște medicamente, pentru a-ți echilibra glicemia și pentru a lua decizii bune pe parcursul zilei.



Principiul 4: Consumă carbohidrați inteligenți (cu indice glicemic scăzut și conținut ridicat de fibre)

Cea mai rapidă metodă de a reduce nivelul insulinei, a regla glicemia, a diminua poftele alimentare și a impulsiona scăderea în greutate este să reduci cantitatea de carbohidrați cu indice glicemic mare și conținut scăzut de fibre. Optează pentru carbohidrații benefici, care au indice glicemic scăzut, adică nu măresc rapid nivelul de zahăr din sânge, și, în același timp, sunt bogați în fibre, așa cum sunt cei din legumele nefăinoase și fructele cu indice glicemic scăzut, precum afinele, perele și merele.

Controlul insulinei este esențial pentru sănătatea fizică și mentală. Insulina este un hormon secretat de pancreas care contribuie la direcționarea și utilizarea caloriilor de către organism. La scurt timp după ce începi să mănânci, nivelul insulinei crește; ea se comportă asemenea unui agent de circulație care direcționează carbohidrații, proteinele și grăsimile către țesuturi, pentru a fi utilizate imediat sau depozitate.

Câteva ore mai târziu, când nivelul insulinei scade, caloriile stocate pătrund din nou în fluxul sangvin și sunt folosite de creier și de corp drept combustibil între mese. David Ludwig, endocrinolog și expert în obezitate, de la Harvard, numește insulina „fertilizatorul suprem al grăsimii".[64] Șobolanii cărora li se administrează insulină fac hipoglicemie, mănâncă mai mult și au o greutate mai mare decât ceilalți. Se îngrașă chiar și dacă li se restricționează cantitatea de hrană.[65] Insulina contribuie la creșterea dimensiunii celulelor adipoase și a numărului lor.

Ce anume determină pancreasul să secrete mai multă insulină? Carbohidrații care se digeră repede, mai ales zahărul, cerealele rafinate, produsele din cartofi, făina de orez, multe alimente fără gluten din comerț și alte alimente cu indice glicemic ridicat care se transformă rapid în zahăr. Ludwig scrie: „Celulele de grăsime nu cresc din cauza supraalimentației; ele au fost programate să crească, iar asta ne-a făcut să ne supraalimentăm!"

Din cauza nivelului ridicat de insulină, celulele adipoase fac rezerve excesive de glucoză și grăsime. Insulina determină caloriile să intre în celulele adipoase, dar le împiedică să iasă, așa că îți este foame tot timpul, chiar dacă organismul este plin de grăsime. Energia rămâne captivă în interiorul celulelor adipoase și creierul strigă după ajutor; când glicemia e mică, crește nivelul de hormoni ai stresului și simți nevoia să mănânci mai mult. Este o capcană sadică, dar cu o soluție simplă: orientează-te spre alimente ce reduc nivelul insulinei, precum proteine sănătoase, grăsimi și carbohidrați benefici. Majoritatea oamenilor cred că obezitatea apare din cauza consumului excesiv de calorii, dar, de fapt, problema este consumul insuficient de calorii de tipul potrivit. De fapt, te îngrași pentru că te înfometezi!

INDICELE GLICEMIC ȘI ÎNCĂRCĂTURA GLICEMICĂ

Află indicele glicemic (IG) și încărcătura glicemică (GL) ale alimentelor pe care le consumi. IG este o metodă de clasificare a carbohidraților în funcție de efectele lor asupra glicemiei la o cantitate de 50 de grame. Are valori de la 1 la peste 100 (glucoza are un IG egal cu 100); alimentele cu IG scăzut sunt mai sănătoase deoarece nu cauzează creșterea bruscă a glicemiei,

iar cele cu IG ridicat măresc repede nivelul glicemiei, fiind considerate mai puțin sănătoase. În general, noi preferăm alimentele cu o valoare a indicelui glicemic sub 60. Cercetările despre IG au scos la iveală mari surprize. De pildă, cartofii și pâinea au un indice glicemic mai ridicat decât mierea și zahărul alimentar!

GL este un indicator mai valoros. IG nu ține cont de mărimea porțiilor. De pildă, pepenele verde are un IG mare (72), dar un GL mic (3,6). Ar trebui să mănânci foarte mult pepene ca să-ți crească glicemia. GL ține cont simultan de cantitate, mărimea porțiilor și glicemie.

O alimentație care abundă în alimente cu indice glicemic scăzut scade nivelul glicemiei, diminuează poftele și mărește capacitatea de concentrare. Tabelul de mai jos prezintă încărcătura glicemică pentru o serie de alimente obișnuite. Dar simplul fapt că un aliment are un GL scăzut nu înseamnă că este benefic pentru sănătate. De pildă, fructoza are un GL mic, dar e asociată cu hipertensiunea arterială și obezitatea din cauza modului în care este prelucrată în ficat. Laptele are un GL scăzut, dar provine de la animale îndopate cu antibiotice și hormoni. Alimentele din planul războinicului creierului trebuie să îndeplinească toate cele zece reguli pentru a fi considerate sănătoase.

FIBRELE: UN CARBOHIDRAT SPECIAL

Fibrele constituie un tip aparte de carbohidrați. Ele diferă de carbohidrații simpli prin faptul că nu pot fi digerate de oameni. Dar sunt foarte importante deoarece joacă un rol activ în optimizarea sănătății. Din păcate, americanul obișnuit consumă mai puțin de 15 grame de fibre pe zi, ceea ce reprezintă o cantitate îngrijorător de mică. Femeile ar trebui să consume zilnic

ÎNCĂRCĂTURA GLICEMICĂ A UNOR ALIMENTE CU CONȚINUT DE CARBOHIDRAȚI

(Adaptat și reprodus cu permisiunea programului „Mereu înfometat?")

Fibrele alimentare îmbunătățesc funcționarea intestinelor, reduc riscul de cancer de colon și ajută la stabilizarea glicemiei. Alimentele bogate în fibre – de pildă broccoli, ceapă, semințe de in, nuci, fasole verde, conopidă, țelină și cartofi dulci (coaja unui cartof dulce conține mai multe fibre decât un bol cu fulgi de ovăz!) – contribuie la instalarea și menținerea senzației de sațietate. Fibrele influențează digestia încă de la prima înghițitură. În general, alimentele bogate în fibre trebuie mestecate un timp mai îndelungat, ceea ce te face să mănânci mai încet. Ca urmare, hormonii sațietății au timp suficient să comunice cu creierul. În stomac, fibrele absorb apa și contribuie la crearea bolului alimentar, încetinind viteza de deplasare a alimentelor spre intestine. Prin urmare, te vei simți sătul mai multă vreme și vei avea un risc mai mic să te confrunți cu creșterea și scăderea bruscă a glicemiei survenite atunci când hrana se digeră rapid, invadând sângele cu glucoză. În intestinul subțire și în colon, fibrele favorizează deplasarea bolului alimentar. Aici începe procesul de fermentare (esențial pentru sănătatea intestinelor), la care contribuie atât fibrele solubile, cât și cele insolubile. Alimentele de tip fast-food sunt adesea foarte sărace în fibre prin natura lor. Ele sunt menite să fie consumate repede, pentru ca restaurantul să poată servi mai multe persoane într-un timp mai scurt.

mărește considerabil cantitatea de fibre solubile și insolubile. Chiar și în aceste condiții, credem că merită să adaugi suplimente cu fibre într-un smoothie, dimineața, sau într-un pahar cu apă, după-amiaza, în special la început. Acest lucru e deosebit de util mai ales dacă ai rezistență la insulină sau un nivel ridicat al colesterolului. Acizii grași cu lanț scurt, răspunzători de reglarea nivelului de colesterol și de răspunsul la insulină, sunt fabricați în colon, așa că sănătatea acestui organ este esențială pentru a avea un metabolism corespunzător.

Principiul 5: Consumă cu precădere grăsimi sănătoase

Aproximativ 60% din greutatea solidă a creierului este constituită din grăsime. Grăsimea nu este un inamic. Grăsimile „bune" sunt esențiale pentru sănătate. Într-un studiu efectuat la clinica Mayo, persoanele cu o alimentație bazată pe grăsimi aveau un risc cu 42% mai mic de a face boala Alzheimer, iar cele cu o alimentație pe bază de carbohidrați (orez, cartofi, paste) erau de patru ori mai predispuse la această afecțiune. În cazul persoanelor care consumau cu precădere proteine, riscul de îmbolnăvire cu Alzheimer era cu 21% mai redus.[66]

Când Asociația Americană a Inimii a lansat o campanie pentru reducerea cantității de grăsimi saturate din alimentația americană standard, publicul a înțeles că trebuie să renunțe la grăsimi în general. Din păcate, asta i-a determinat pe mulți să limiteze și aportul de acizi grași esențiali (nu sunt numiți „esențiali" degeaba), nu doar pe cel de grăsimi saturate. Grăsimea a fost demonizată și considerată o cauză principală a afecțiunilor cardiace și a multor alte probleme de sănătate.

Firmele care făceau reclame la alimente au speculat momentul. Și așa s-a născut nebunia dietelor fără grăsimi! Americanii au început să se îndoape cu carbohidrați superrafinați fără grăsimi – prăjituri și fursecuri, covrigei, biscuiți și multe alte produse fără grăsimi. De ce nu? Carbohidrații nu îngrașă, spun specialiștii, ci doar grăsimile! Firește, nimeni nu s-a ostenit să verifice toate acestea înainte de a le prezenta drept realitate – iar consecințele au fost dezastruoase. În timpul războiului împotriva grăsimii, americanii s-au îndopat cu alimente procesate, doldora de chimicale, dar... fără grăsimi. Și cât timp a durat această „vânătoare de vrăjitoare", au consumat mai mulți carbohidrați, zahăr și calorii decât oricând. Acest lucru a declanșat o epidemie de obezitate care încă mai continuă. De la începutul anilor 1980, incidența obezității în SUA a crescut de la 12% la uluitorul procent de 36% în 2015. De asemenea, a crescut numărul cazurilor de stop cardiac, diabet, hipertensiune arterială, cancer, depresie și demență în rândul oamenilor care își lipseau involuntar organismul de acizi grași esențiali, încercând să elimine grăsimile din alimentație. În lipsa grăsimilor sănătoase, organismul nu poate folosi eficient vitaminele liposolubile precum A, D, E și K. În plus, grăsimile joacă un rol important în funcționarea creierului, comunicarea celulară, producția unor hormoni importanți, sănătatea pielii și a părului, temperatura corpului și menținerea greutății corporale!

Mâncând mai multe grăsimi, pierzi mai multă grăsime. Pare o contradicție, dar studiile științifice demonstrează că e adevărat. În 2000, cercetătorii din Boston au analizat două grupuri de oameni – unul cu o alimentație săracă în grăsimi (20% din calorii proveneau din grăsimi)

și celălalt cu o alimentație cu un procent moderat de grăsimi (35% din calorii proveneau din grăsimi). După 18 luni, persoanele care consumau cantități moderate de grăsimi au slăbit, în medie, 4,5 kilograme, iar circumferința taliei li s-a micșorat cu circa 6,8 centimetri. Pe de altă parte, persoanele din primul grup s-au îngrășat cu aproximativ 3,2 kilograme și talia li s-a îngroșat cu circa 2,5 centimetri. Ceea ce ni se pare interesant la acest studiu este că peste jumătate dintre persoanele care consumau grăsimi în cantități moderate au reușit să respecte programul pe tot parcursul celor 18 luni, în timp ce 80% dintre persoanele din primul grup au renunțat la program fiindcă li s-a părut prea dificil. Grăsimile sănătoase favorizează sațietatea. Secretul creșterii aportului de grăsimi pentru a slăbi este să consumi grăsimi sănătoase.

ADEVĂRUL DESPRE GRĂSIMI

Deși e important să evităm grăsimile prăjite, grăsimile trans și unele grăsimi saturate, reducerea drastică a consumului de grăsimi sănătoase este dăunătoare, deoarece organismul are nevoie de ele pentru multe funcții vitale. La fel ca proteinele, grăsimile sănătoase stimulează secreția hormonului PYY („hormonul siluetei"), care contribuie la senzația de sațietate. Corpul folosește grăsimi sănătoase pentru a stoca energie, pentru a construi celule sănătoase, pentru a asigura funcționarea cores-punzătoare a creierului, pentru prevenirea leziunilor oxidative și a tulburărilor nervoase degenerative și pentru a fabrica hormoni. În plus, grăsimile ajută la absorbția și depozitarea anumitor vitamine, minerale și nutrienți (motiv pentru care e bine să iei suplimente nutriționale la o masă care include și puține grăsimi sănătoase).

De asemenea, în timpul procesului de slăbire, în alimentație trebuie să fie prezentă (la intervale regulate) o cantitate substanțială de grăsimi sănătoase (în special acizi grași omega-3) pentru a preveni pierderea masei musculare dobândite cu greu.

La fel ca multe alte subiecte importante din domeniul nutriției optime, entuziasmul pentru alimentația fără grăsimi a fost simplificat peste măsură. Hai să analizăm puțin impactul diferitelor tipuri de grăsimi asupra sănătății noastre. La fel ca și în cazul carbohidraților, există grăsimi „bune" și grăsimi „rele".

Acizi grași omega-3

Fără îndoială, aceste grăsimi fac parte din categoria celor „bune". Joacă un rol vital în menținerea unei stări de sănătate optime și poartă numele de „grăsimi primăvăratice" datorită nivelului de vitalitate și energie pe care ni-l oferă. Creierul nostru are nevoie de anumite tipuri de acizi grași omega-3, precum acidul docosahexaenoic (DHA) și acidul eicosapentaenoic (EPA), pentru a funcționa corespunzător. Aceste grăsimi se găsesc în pește, cum ar fi somonul și tonul. Deficiențele sunt asociate cu un declin cognitiv legat de vârstă, cu tulburări psihologice, depresie, tulburări de dispoziție și neuropatie (furnicături ale mâinilor și picioarelor). Totodată, acești acizi grași esențiali sunt necesari pentru buna funcționare a sistemului imunitar și pentru sănătatea sistemului cardiovascular, pentru sănătatea articulațiilor, a pielii, a vederii și pentru vindecarea rănilor. Sunt deosebit de importanți pentru femeile însărcinate deoarece contribuie la dezvoltarea ochilor, a creierului și a sistemului imunitar al copilului.

Consumul de pește este benefic pentru performanțele cognitive. Un studiu realizat de o echipă de cercetători suedezi, care a monitorizat aproape 5 000 de băieți de 15 ani, a descoperit că participanții care consumau pește mai mult de o dată pe săptămână au obținut scoruri mai bune la testele standard de inteligență decât adolescenții care nu mâncau pește. Un studiu ulterior a arătat că adolescenții care mâncau pește mai mult de o dată pe săptămână aveau note mai bune la școală decât cei cu un consum de pește mai redus. Printre alte beneficii ale acizilor grași omega-3 se numără îmbunătățirea atenției la persoanele cu ADD și reducerea riscului de psihoză.

Acizi grași omega-6

Deși acizii grași omega-6 sunt necesari organismului, ei pot fi dăunători dacă sunt consumați în exces. Se găsesc în majoritatea uleiurilor vegetale (de soia, floarea soarelui, șofrănel, porumb și rapiță), precum și în multe alimente prăjite, cereale și pâine integrală. Unul dintre beneficiile acizilor grași omega-6 este contribuția lor la sănătatea sistemului muscular. Însă consumul în exces este periculos pentru că anulează beneficiile acizilor grași omega-3 atunci când raportul dintre cantitățile consumate este prea mare. În mod ideal, proporția optimă este sub 4 la 1 (omega-6 raportat la omega-3). În cazul alimentației americane standard, care abundă în uleiuri vegetale bogate în acizi grași omega-6, acest raport este de 20 la 1 sau chiar mai mare. Asta înseamnă că în organism are loc un proces inflamator care predispune la afecțiuni cardiace, cancer, diabet și multe alte probleme medicale. De asemenea, s-a demonstrat că un raport adecvat între cantitatea de acizi grași omega-6 și cea de acizi grași omega-3

reduce nivelul trigliceridelor și previne oxidarea colesterolului LDL (care îl face mai dăunător pentru artere). Cea mai bună metodă de a echilibra proporția este să consumi mai puține alimente ce conțin acizi grași omega-6 și mai multe alimente care conțin acizi grași omega-3, precum somon și alge marine. Unele alimente vegetale, precum semințele de in și legumele cu frunze verzi, conțin acid alfa-linoleic (ALA), un acid gras omega-3 care se transformă, în cantități mici, în EPA și DHA. Însă, deoarece procentul de conversie este de numai 5%, alimentele de origine vegetală nu sunt o sursă de încredere. Carnea animalelor crescute în libertate și hrănite cu iarbă are un procent de EPA și DHA cuprins între 4 și 6%, precum și niveluri mult mai scăzute de acizi grași omega-6 și grăsimi saturate decât carnea animalelor crescute industrial. Pe de altă parte, poți avea un echilibru sănătos de grăsimi luând suplimente cu ulei de pește.

Grăsimi nesaturate

Grăsimile nesaturate sunt considerate grăsimi benefice deoarece contribuie la sănătatea creierului și a inimii și joacă un rol esențial în reducerea riscului de afecțiuni cardiace, normalizarea coagulării sângelui, echilibrarea glicemiei și reducerea nivelului de colesterol LDL. Există două tipuri de grăsimi nesaturate: polinesaturate și mononesaturate. În cantități moderate, ambele își au locul într-o alimentație sănătoasă. Se găsesc în uleiuri vegetale, precum cel de măsline și de nuci. Ambele tipuri reduc nivelul colesterolului dăunător, LDL, și măresc nivelul colesterolului bun, HDL.

Grăsimi saturate

Grăsimile saturate pot fi bune *și* rele. Deși în general sunt cunoscute ca fiind dăunătoare, oamenii de știință încă nu cunosc foarte clar efectul lor de ansamblu asupra sănătății inimii. Un motiv este existența mai multor tipuri de grăsimi saturate, care nu sunt egale în ecuația sănătății. Iată de ce:

 Acidul stearic este un acid gras cu lanț lung (de atomi de carbon) care se găsește în carne și ciocolată. Deși este o grăsime saturată, nu s-a dovedit că ar cauza problemele cardiovasculare, puse de obicei pe seama altor grăsimi saturate.

 Acizii lauric, capric și caprilic sunt acizi grași cu lanț mediu prezenți în nucile de cocos și despre care s-a demonstrat că au numeroase beneficii pentru sănătate. Nu se consideră că au efectele negative ale altor grăsimi saturate.

 Acidul palmitic este tot o grăsime saturată. Are un impact negativ asupra colesterolului și a sănătății inimii. Este grăsimea care se produce în ficat, în condițiile unei alimentații bogate în zahăr și carbohidrați. De asemenea, este grăsimea atât de îndrăgită care conferă acel aspect marmorat cărnii de vită hrănită cu porumb.

 Acidul miristic este o grăsime saturată care se găsește în majoritatea produselor de origine animală, în unt și în unele uleiuri vegetale. Există dovezi că poate afecta sănătatea inimii și ar trebui consumat doar în cantități mici.

Grăsimile saturate au fost blamate ani de zile pentru legătura lor cu nivelul ridicat al

colesterolului. Dar studiile recente pun în evidență o realitate mult mai complexă. Cercetările efectuate asupra diverselor tipuri de grăsimi saturate au demonstrat că acestea au efecte variate asupra nivelurilor și tiparelor de colesterol. Iar simpla renunțare la grăsimile saturate fără a adăuga în schimb grăsimi sănătoase nu a condus la îmbunătățiri ale sănătății inimii. Unele studii sugerează că strategia ideală este să reducem consumul anumitor tipuri de grăsimi saturate (mai ales a acidului palmitic și a acidului miristic, care se găsesc în produse lactate și în carne, în special în carnea animalelor crescute industrial) și să mărim aportul de acizi grași polinesaturați, precum uleiul de pește, nucile și semințele.

Grăsimi trans

Cunoscute și sub numele de acizi grași trans, grăsimile trans chiar sunt *dăunătoare*. De fapt, ele constituie *cel mai dăunător* tip de grăsimi. Cresc nivelul colesterolului LDL și îl reduc pe cel al colesterolului HDL, măresc nivelul trigliceridelor și amplifică riscul de ateroscleroză (întărirea arterelor) și de afecțiuni cardiace, predispun la diabet și la inflamație. Grăsimile trans chiar nu au nici un beneficiu. Se găsesc în multe alimente procesate și iau naștere prin procesarea grăsimilor nesaturate, atunci când acestea suferă o transformare chimică din formă lichidă în formă solidă. Principalele surse de grăsimi trans sunt multe tipuri de margarină, multe semipreparate prăjite și numeroase alimente ambalate (precum gogoși, biscuiți și diverse gustări). Nu e cazul să te bucuri prea tare de generația de alimente fără grăsimi trans care ajung pe rafturile magazinelor. Multe dintre ele nu sunt chiar lipsite de asemenea grăsimi. Conform reglementărilor, grăsimile trans nu trebuie menționate pe etichete dacă

nivelul lor este sub limita legală de 0,5 grame per porție. Este important să înțelegi că un singur produs de patiserie reprezintă de fapt mai multe porții, chiar dacă majoritatea oamenilor consumă tot produsul odată. Prin urmare, multe asemenea produse având peste 140 de grame conțin de fapt 2 sau 3 grame de grăsimi trans. Este important să eviți acest tip de grăsimi, chiar și în cantități mici.

Deși uleiul de măsline și câteva alte uleiuri sunt hrănitoare atunci când se consumă ca atare, dacă sunt încălzite la temperaturi ridicate oxidează și devin dăunătoare. Când uleiurile ajung la punctul de fumegare în timpul gătitului, se descompun, își pierd valoarea nutritivă și devin toxice. Pentru gătit, noi folosim, de obicei, ulei de cocos sau ulei de nuci de Macadamia. Acestea au un punct de fumegare mai ridicat decât uleiul de măsline, așa că nu se descompun când ajung la temperaturi înalte. De asemenea, reține că, de multe ori, nici nu ai nevoie de ulei pentru a găti! Multe dintre rețetele noastre îți sugerează să folosești pentru călit zeamă de legume în loc de ulei. În majoritatea cazurilor, funcționează la fel de bine. Îți recomandăm să utilizezi uleiuri bio, nerafinate, extrase sub presiune sau presate la rece. Prin procesare, uleiurile își pierd toată valoarea nutritivă; nu mai rămâne din ele decât grăsime lichidă – și nu din cea sănătoasă. Găsești uleiuri nerafinate la majoritatea magazinelor cu produse naturiste.

Principiul 6: Înfruptă-te din culorile curcubeului

Un războinic al creierului consumă alimente naturale care reflectă întregul spectru de culori și arome, precum afine, rodii, dovleac galben și ardei grași roșii. Flavonoidele pe care le conțin acestea măresc nivelul de antioxidanți din organism și mențin sănătatea creierului.

Firește, din acest „curcubeu" nu fac parte jeleurile sau bomboanele colorate și nici muștarul (care de obicei conține vopsea alimentară) sau ketchup-ul (care, în general, abundă în zahăr)! Aceste alimente superprocesate, colorate artificial și pline de zahăr nu-și au locul în bucătăria sau în farfuria ta și nici în școli, dacă vrei să-ți vindeci mintea și trupul prin

alimentație. Au exact efectul contrar! De fapt, coloranții alimentari artificiali accentuează simptomele ADD. Avem sugestii și soluții alternative delicioase, datorită cărora n-o să simți deloc lipsa alimentelor fără substanțe nutritive.

RĂSPLATA STĂ ÎN CURCUBEU

Este cât de poate de limpede că alimentele vegetale în culori vii au beneficii extraordinare pentru sănătate. Ele ne oferă o gamă imensă de nutrienți din plante, enzime, vitamine și minerale necesare sănătății organismului. De asemenea, aceste alimente asigură o sănătate optimă la nivel celular. Compușii din alimentele vegetale contribuie la repararea defectelor ADN-ului. Este un lucru important, deoarece ADN-ul deteriorat poate determina apariția cancerului, diverse alte afecțiuni cronice și tulburări de sănătate legate de vârstă. De pildă, sulforafanii din broccoli și din alte legume crucifere, precum conopida, sau din diverse plante aromatice și condimente, cum este turmericul, susțin în mod natural procesul de refacere a ADN-ului. De asemenea, alimentele vegetale previn cancerul și reduc inflamația, care contribuie la apariția unor afecțiuni precum boala Alzheimer, bolile cardiace, artrita, tulburările gastrointestinale, hipertensiunea arterială și multe altele.

Gama vastă de nutrienți din fructe și legume stimulează sănătatea fiecărui sistem din organism. Fructele și legumele sunt bogate în antioxidanți, care combat radicalii liberi și reduc leziunile cauzate de aceștia. Nutrienții din alimentele vegetale – precum zincul, seleniul, fierul, cuprul, acidul folic și vitaminele A, C, E și B6 – asigură un sistem imunitar puternic și ajută la detoxifiere. S-a demonstrat că și alți compuși din plantele colorate au efect

cardioprotector (reduc tensiunea arterială și previn oxidarea colesterolului LDL), chemoprotector (combat numeroase tipuri de cancer) și neuroprotector (înlătură reziduurile din creier asociate cu boala Alzheimer).

ALIMENTE BOGATE ÎN ANTIOXIDANȚI (Capacitatea de absorbție a radicalilor liberi ai oxigenului per 100 grame)

Cuișoare 290 000	Pudră de cacao 55 000
Oregano 175 000	Zmeură 19 000
Rozmarin 165 000	Miez de nucă 13 000
Cimbru 157 000	Afine 9 600
Scorțișoară 131 000	Anghinare 9 400
Turmeric 125 000	Merișoare 9 000
Salvie 120 000	Fasole roșie boabe 8 600
Fructe de acai 102 000	Mure 5 900
Pătrunjel 73 000	Rodie 4 400

Într-un studiu din 2015, s-a descoperit că apigenina, un flavonoid prezent în pătrunjel, cimbru, mușețel și ardei gras roșu, fortifică legăturile dintre celulele creierului.[67] Multe persoane cred că afinele reprezintă un exemplu clasic de fructe benefice pentru creier, care stimulează nivelul de antioxidanți, dar dacă privești valorile capacității de absorbție a radicalilor de

oxigen (CARO) prezentate anterior, este clar că alimentele cele mai bogate în antioxidanți sunt cuișoarele, oregano, rozmarinul, cimbrul, scorțișoara, turmericul și salvia.

Principiul 7: Gătește cu condimente și plante aromatice benefice pentru creier

CONDIMENTE: PE VIAȚĂ ȘI PE MOARTE

Când vine vorba despre plante aromatice și condimente, probabil că te gândești la sticluțele acelea ciudate din bucătărie pe care se adună praful. Sau poate la imagini exotice cu mâncăruri delicioase din țări îndepărtate. E puțin probabil să te gândești la război.

De la începutul civilizației, oamenii au căutat diverse moduri de a păstra alimentele, de a-și vindeca rănile și de a prelungi durata vieții. Această căutare a avut rezultate rapide și eficiente în rândul triburilor din diverse părți ale lumii, sub forma plantelor aromatice și a condimentelor. De fapt, folosirea acestora ca medicamente, pentru conservarea alimentelor, pentru stimularea forței fizice și chiar ca afrodiziace avea efecte atât de benefice, încât oamenii se aventurau în călătorii periculoase pentru a căuta noi specii. Drumurile comerciale erau planificate în funcție de condimente, iar multe dintre acestea erau mai valoroase decât giuvaierele și mătasea. Chiar au condus la numeroase războaie de-a lungul istoriei. Unul dintre cele mai celebre a fost Războiul condimentelor din anii 1500 legat de nucșoară, considerată pe atunci un leac al ciumei. Mai întâi portughezii s-au luptat cu olandezii, care ulterior au luptat cu englezii pentru a obține acest condiment cu proprietăți tămăduitoare. Nu a fost primul și nici ultimul război purtat pentru a dobândi mirodenii despre care se credea că pot vindeca toate

suferințele oamenilor din lumea întreagă.

Condimentele și plantele aromatice erau considerate atât de puternice și aveau atâtea întrebuințări, încât uneori erau folosite pentru răscumpărarea prizonierilor de război sau pentru eliberarea sclavilor. Conform unor scrieri din secolul al XIV-lea, în Germania, o jumătate de kilogram de nucșoară valora cât șapte boi grași.

Hipocrat a enumerat peste 500 de întrebuințări medicinale ale plantelor aromatice și ale condimentelor, inclusiv metode de a preveni îmbolnăvirea și de a prelungi viața. Nu e de mirare că oamenii erau dispuși să lupte pentru aceste mirodenii prețioase. Spre deosebire de medicamentele farmaceutice, care adesea sunt însoțite de o gamă îngrijorătoare de avertismente privind posibilele efecte secundare, plantele aromatice și condimentele au consecințe dăunătoare minime, care, în general, se manifestă prin reacții alergice rare. În plus, sunt mai ieftine decât medicamentele și nu au nevoie de prescripție medicală.

Aproximativ 80% din populația în curs de dezvoltare continuă să folosească remedii naturale drept principala sursă de medicamente. Probabil nu e o coincidență că, deși SUA cheltuie pe îngrijirile medicale mai mult decât orice altă țară, americanii se află pe locul al 28-lea în ceea ce privește starea generală de sănătate și pe al 24-lea în ceea ce privește speranța de viață!

Cu toate că sunt procesate chimic, majoritatea medicamentelor din ziua de azi sunt derivate din surse naturale. De pildă, opiumul și multe alte analgezice sunt extrase din semințe de mac, chinina provine din scoarța arborelui de chinină, iar medicamentul anticancer, vincristina, este extras din saschiu. Aspirina (acidul salicilic), principalul analgezic folosit timp

de peste 150 de ani, este derivată din scoarța de salcie și crețușcă.

Plantele aromatice și condimentele sunt una dintre puținele categorii de alimente care ne oferă *deopotrivă* nutrienți și savoare. Este o situație de tip câștig-câștig – alimente care favorizează sănătatea și totodată excită papilele gustative –, iar dacă ești un războinic al creierului, îți place să câștigi! Aceste alimente conțin atâtea substanțe benefice pentru sănătate, încât ar trebui să le păstrezi mai curând în dulăpiorul cu medicamente decât în dulapul din bucătărie! Condimentele pe care le folosim la gătit și pe care deseori nu le apreciem cum se cuvine sunt derivate din aceleași plante pentru care strămoșii noștri și-au riscat viața ca să aline durerile, să-și sporească vitalitatea și să se vindece. Ce-ar fi să le scoți din dulap, să le scuturi de praf și să-ți îmbunătățești deopotrivă sănătatea și gustul mâncărurilor preparate? Singurul „război" pe care-l vei avea de purtat va fi să stai la coadă la supermarket.

CE SE AFLĂ DINCOLO DE FORȚA TĂMĂDUITOARE A CONDIMENTELOR ȘI MIRODENIILOR?

• **Antioxidanții** le conferă condimentelor și mirodeniilor capacitatea de a se lipi de radicalii liberi, ajutând la refacerea ADN-ului și la prevenirea cancerului.

• **Fitoalexinele** sunt compuși din plante toxici în doze mari, dar care în doze mici previn cancerul. Sunt asemenea unor mini-agenți chimici.

• **Polifenolii** sunt compuși care contribuie la culoarea, aroma, gustul amărui și mirosul plantelor alimentare. Au importante proprietăți antioxidante și antiinflamatoare.

• **Carotenoizii** constituie o sursă de antioxidanți bogată în vitamina A. Acești puternici

agenți anticancerigeni sunt cunoscuți și pentru capacitatea lor de a stimula sistemul imunitar.

• **Fibrele** cum sunt glucanii, glicanii și lignanii, prezente în plante aromatice și alte produse vegetale, echilibrează balanța hormonală și stimulează imunitatea.

• **Organo-mineralele** au proprietăți antioxidante, antiinflamatorii și antimicrobiene.

• **Alcaloizii** sunt compuși ce conțin azot. Unii dintre ei, precum cofeina, au acțiune psihoactivă, iar alții au proprietăți antimicrobiene și antiinflamatorii.

Iată câteva dintre plantele aromatice și condimentele noastre preferate, împreună cu unele dintre beneficiile lor.

• Turmericul, prezent în pulberea de curry, conține un compus despre care s-a dovedit că reduce plăcile din creier, despre care se crede că sunt răspunzătoare de apariția bolii Alzheimer.

• În mai multe studii, extractul de șofran s-a dovedit la fel de eficient precum un medicament antidepresiv în tratamentul persoanelor cu depresie majoră.

• Există dovezi științifice că rozmarinul, cimbrul și salvia stimulează memoria.

• S-a demonstrat că scorțișoara îmbunătățește atenția și reglează glicemia. Are un conținut ridicat de antioxidanți și este un afrodiziac natural.

• Usturoiul și oregano stimulează irigarea cu sânge a creierului.

• Gustul picant al ghimbirului, al piperului Cayenne și al piperului negru este dat de gingeroli, capsaicină și piperină – compuși ce stimulează metabolismul și au efect afrodiziac.

Principiul 8: Asigură-te că mâncarea ta este cât mai curată posibil

Mâncarea aflată în frigiderul tău chiar în acest moment va avea un impact extraordinar – pozitiv sau negativ – asupra sănătății tale. Poți schimba în bine funcționarea creierului, a sistemului imunitar, a sistemului hormonal, a genelor și a glicemiei consumând alimente curate, bogate în nutrienți. În numeroase cazuri, alimentele pot fi mult mai eficiente decât medicamentele din farmacie. A lua mai multe medicamente pentru vindecarea unor afecțiuni cauzate de consumul excesiv de alimente care provoacă inflamație este ca și cum ai aplica un plasture pe o rană făcută de glonț. În cele din urmă se va infecta!

Ori de câte ori e posibil, consumă alimente cultivate organic, deoarece pesticidele utilizate în cazul plantelor cultivate în scopuri comerciale se pot acumula în creier și în corp, chiar dacă nivelul de pesticide din fiecare aliment în parte este scăzut. În plus, alege carne provenită de la animale crescute în libertate, fără hormoni și antibiotice, și hrănite cu iarbă. Cum ar spune războinicii apași, nu ești doar ceea ce mănânci – ești și ce au mâncat animalele pe care le mănânci. De asemenea, în măsura posibilului, elimină aditivii, conservanții, coloranții și îndulcitorii artificiali. În acest scop, trebuie să citești etichetele produselor. Dacă nu știi ce conține un aliment, nu-l consuma. Ai fi dispus să cheltuiești bani pe ceva despre care nu știi cât costă? Sigur că nu. E momentul să devii mai conștient și mai responsabil în legătură cu ceea ce introduci în corpul tău.

Alimentația americană standard abundă în alimente proinflamatorii, pline de chimicale, antibiotice și hormoni. Alimentele de tip fast-food, carbohidrații simpli, produsele lactate,

grăsimile trans, unele grăsimi saturate de origine animală și excesul de acizi grași omega-6, precum și alimentele procesate sau rafinate favorizează inflamația cronică la nivelul corpului și al creierului. Când mănânci alimente ce conțin compuși nenaturali, corpul suferă. Inflamația este încercarea organismului de a se vindeca. Cu alte cuvinte, îți forțezi organismul să intre într-o stare cronică de urgență, în încercarea de a-și reveni de pe urma „leziunilor" suferite.

Din fericire, poți compensa acest lucru consumând alimente curate; alimente ce reduc inflamația, precum legume și fructe proaspete, din culturile bio (în măsura posibilului), pește sălbatic bogat în acizi grași omega-3, nuci, semințe și anumite plante aromatice și condimente. În realitate, corpul și creierul tânjesc într-atât după alimente vindecătoare, bogate în nutrienți, încât majoritatea oamenilor observă schimbări remarcabile în doar câteva săptămâni. Prin urmare, chiar dacă ai un stil de viață nesănătos, nu e prea târziu să-l schimbi!

Noi înțelegem că majoritatea oamenilor nu-și permit să consume doar alimente din agricultura ecologică. The Environmental Working Group produce în fiecare an o listă a alimentelor pe care e imperios necesar să le consumi în varianta bio și o listă cu alimentele pe care nu trebuie neapărat să le alegi din această categorie. Iată lista actuală.

ALIMENTELE CARE CONȚIN CELE MAI MULTE REZIDUURI DE PESTICIDE (CUMPĂRĂ VARIANTELE BIO SAU NU LE CONSUMA)

1. Țelină

2. Piersici

3. Mere

4. Afine

5. Castraveți

6. Ardei grași

7. Cireșe

8. Varză furajeră/kale

9. Struguri

10. Fasole verde

11. Căpșune

12. Nectarine

13. Spanac

14. Cartofi

ALIMENTELE CARE CONȚIN CELE MAI PUȚINE REZIDUURI DE PESTICIDE

1. Ceapă

2. Ananas

3. Mazăre (congelată)

4. Varză

5. Ciuperci

6. Vinete

7. Avocado

8. Mango

9. Kiwi

10. Broccoli

11. Pepene verde

12. Cantalup

13. Sparanghel

14. Banane

15. Papaya

16. Grepfrut

Peștele constituie o sursă excelentă de proteine și grăsimi sănătoase, conform celor menționate anterior, dar e important să ții cont de toxicitate în unele cazuri. Iată două reguli generale pentru a consuma pește mai sănătos:

1. Cu cât peștele e mai mare, cu atât poate conține mai mult mercur; alege speciile mici.

2. Consumă o gamă largă de pești din categoria celor care nu prezintă pericole, preferabil peștii cei mai bogați în acizi grași omega-3, precum somon sălbatic de Alaska, sardine, anșoa, merluciu și eglefin.

Află mai multe pe site-ul seafoodwatch.org.

Chiar dacă pare greu de crezut, cel mai mare pericol în ceea ce privește antibioticele nu se

referă la cele prescrise de medic, ci la cele din alimentele pe care le consumăm. Cantitățile mari de antibiotice din cărnurile și legumele crescute convențional pot dezechilibra raportul dintre bacteriile intestinale benefice și cele dăunătoare. Se estimează că 70% din antibioticele folosite în SUA sunt destinate șeptelului. Repetăm: în măsura posibilului, alege alimente provenite de la animale crescute în libertate, fără antibiotice și hormoni, hrănite cu iarbă.

Principiul 9: Elimină potențialii alergeni sau atacatori interni

Știai că, la unele persoane, glutenul poate afecta gândirea? Există rapoarte științifice despre oameni care au episoade psihotice sau se simt anxioși ori deprimați atunci când consumă gluten.[68] Dacă renunță la grâu și la alte surse de gluten (precum orz, secară, alac, imitațiile de carne și sosul de soia), stomacul și creierul lor funcționează mai bine.

Avem mulți pacienți care slăbesc și scapă total de confuzie mentală, nervozitate, eczeme și simptome de colon iritabil atunci când elimină glutenul din alimentație. Unul dintre pacienții noștri devenea violent ori de câte ori consuma un produs cu MSG (glutamat de monosodiu). Când i-am efectuat o tomografie cerebrală după ce consumase MSG, în creierul lui am observat o modificare specifică pacienților agresivi. Un detaliu important: MSG nu trebuie menționat pe etichetele produselor decât dacă este singurul aditiv pe care-l conțin. Dar poate fi „camuflat" combinându-l cu alte ingrediente. Deseori este adăugat în zeamă de carne și în izolate proteice din soia, legume și zer.

Copiii cu ADHD și cei cu tulburări din spectrul autist se simt și se comportă adesea mai bine atunci când adoptă o alimentație din care lipsesc grâul (și toate alimentele care conțin

gluten), lactatele, porumbul, soia, alimentele procesate, toate formele de zahăr și variante alternative ale zahărului, coloranții și aditivii alimentari.

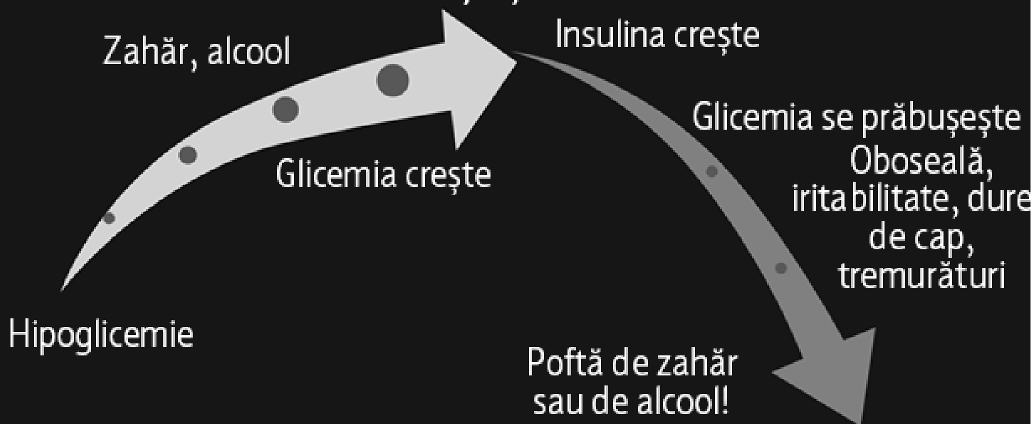
Poți să-ți faci un set de analize de sânge pentru a afla mai multe despre sensibilitățile tale alimentare, dar noi am descoperit că „testul omului sărac" (eliminarea anumitor alimente urmată de reintroducerea lor treptată) este foarte eficient. În partea a VII-a îți vom oferi instrucțiuni detaliate cu privire la dieta prin eliminare. Așa începem antrenamentul de bază al războinicilor creierului și programul Brain Boost (stimularea creierului) de 14 zile. Dacă vrei cu adevărat să fii și să rămâi sănătos, este esențial să începi să consumi alimente care ajută la menținerea sănătății și să renunți la cele care o distrug. Folosind cele 10 principii de nutriție ale războinicului creierului, îți vom arăta ce alimente să alegi și la care să renunți pentru o funcționare optimă a creierului și a corpului pe toată durata vieții.

Principiul 10: Mănâncă sănătos în timpul zilei, dar postește 12 ore noaptea

Este esențial să iei micul dejun în fiecare zi pentru a-ți stabiliza glicemia și pentru a da un impuls metabolismului. Dimineața, ai grijă să consumi grăsimi sănătoase pentru a preveni apariția poftelor mai târziu și pentru a asigura o mai bună absorbție a vitaminelor.

Pe parcursul zilei, este esențial să consumi alimente sănătoase și să nu lași niciodată să-ți scadă glicemia prea mult. Altminteri, poftele îți vor da peste cap capacitatea de a lua decizii și vei fi mai predispus să faci alegeri nefericite. Iată o listă de simptome ale hipoglicemiei (un nivel prea scăzut al zahărului în sânge):

- Senzație de somnolență/letargie
- Confuzie mentală
- Incapacitate de concentrare
- Tulburări de memorie
- Amețeală
- Nervozitate
- Depresie
- Furie, iritabilitate
- Anxietate/atacuri de panică
- Palpitații
- Tremurături ale mâinilor
- „Fluturi" în stomac
- Înroșirea feței/transpirație
- Durere de cap frontală
- Insomnie
- Dureri abdominale/diaree



Dacă ai două sau trei dintre aceste simptome, mănâncă de trei până la cinci ori pe parcursul zilei, în cantități mici. Unul dintre pacienții noștri avea mereu conflicte la serviciu și în cele din urmă a fost arestat. Testul de toleranță la glucoză a dezvăluit o scădere semnificativă a glicemiei la două ore după ce consumase o grămadă de zahăr. Când i-am echilibrat alimentația cu mese frecvente și sănătoase, comportamentul și dispoziția i s-au îmbunătățit considerabil.

De asemenea, este important să te abții de la mâncare cel puțin 12 ore în fiecare noapte, între ultima masă pe care o iei seara și prima masă din dimineața următoare. Începe prin a nu mânca nimic cel puțin cu 3 ore înainte de culcare. Poate fi util să postești ocazional în timpul zilei, de pildă să ții post timp de o zi (sau în cea mai mare parte a zilei), o dată la câteva luni.

Este un lucru deosebit de benefic pentru organism, mai ales pentru memorie. Pot surveni tulburări de memorie la persoanele care produc prea multă placă beta-amiloidă, cu efecte toxice asupra creierului. Un mecanism esențial pentru eliminarea acestor plăci este autofagia (autodevorarea): îți poți imagina niște omuleți minusculi care fac curățenie. Postul nocturn (și postul ocazional în timpul zilei) poate activa în creier anumite mecanisme ce induc autofagia și înlătură astfel plăcile beta-amiloide și alte proteine dăunătoare.

ALIMENTE PE CARE TREBUIE SĂ LE ALEGI

ALIMENTE SĂNĂTOASE PENTRU CREIER, CARE STIMULEAZĂ CAPACITĂȚILE MENTALE, EMOȚIONALE ȘI COGNITIVE

Pentru a te ajuta să pornești pe drumul cel bun, iată lista noastră cu cele mai bune 100 de superalimente pentru sănătatea creierului, care respectă toate cele 10 principii ale nutriției războinicului creierului. Deseori, când oamenii descoperă ce n-ar trebui să mănânce, își spun: „Dar nu pot să mănânc nimic. O să mor de foame". Te asigurăm că nu vei muri de foame. De fapt, poți consuma o sumedenie de alimente sănătoase și delicioase. Iată o sută dintre alimentele noastre preferate.

Băuturi:

1. Apă

2. Apă minerală, plată sau cu un strop de stevia aromată

3. Ceai verde

4. Apă de nucă de cocos

Nuci și semințe:

5. Migdale crude

6. Nuci de Brazilia crude

7. Nuci de Macadamia

8. Cacao crudă

9. Nuci caju

10. Semințe de chia

11. Nucă de cocos

12. Semințe de in

13. Semințe de cânepă

14. Fistic

15. Semințe de dovleac

16. Quinoa

17. Semințe de susan

18. Miez de nucă

Leguminoase (în cantități mici – folosește-le drept condiment):

19. Linte

20. Năut

21. Fasole păstăi

Fructe:

22. Acai

23. Mere

24. Avocado

25. Afine

26. Coacăze

27. Mure

28. Cireșe

29. Merișoare

30. Ican (cătină incașă)

31. Goji

32. Grepfrut

33. Kiwi

34. Lămâi

35. Limete

36. Piersici

37. Prune

38. Rodii

56. Praz

57. Ceapă

58. Alge marine

59. Spanac

60. Spirulină

61. Cartofi dulci

Uleiuri:

62. Ulei de avocado

63. Ulei de nucă de cocos

64. Ulei de nuci de Macadamia

65. Ulei de măsline

Carne (în măsura posibilului, consumă carne de la animale hrănite cu iarbă, crescute în libertate, fără hormoni și antibiotice, obținută fără cruzime):

66. Pui

67. Ouă

68. Curcan

69. Bizon

70. Vită

71. Porc

72. Miel

Pește și fructe de mare:

73. Anșoa

74. Cod negru

75. Merluciu

76. Eglefin

77. Stridii

78. Halibut

79. Macrou (evită macroul uriaș, care e bogat în mercur)

80. Păstrăv curcubeu

81. Somon sălbatic de Alaska

82. Sardine

83. Crab dungeness (*Metacarcinus magister*)

Condimente:

84. Busuioc (dulce, uscat)

85. Scorțișoară

86. Cuișoare

87. Usturoi

88. Oregano

89. Rozmarin

90. Șofran

91. Salvie

92. Cimbru

93. Turmeric

94. Nucșoară

Îndulcitori (evită toate formele de zahăr, inclusiv siropul de agave și sucurile de fructe, precum și îndulcitorii artificiali aspartam, sucraloză și zaharină):

95. Stevia

96. Eritritol

97. Xilitol

98. Miere brută, sălbatică (doar în cantități mici)

Categorie specială:

99. Tăiței shirataki

100. Rădăcină de maca

ALIMENTE CARE TE FAC MAI INTELIGENT ȘI MAI FERICIT

Dacă mănânci conform programului nostru, nu vei dobândi doar corpul unui războinic.

FERICIRE: 12 CARBOHIDRAȚI INTELIGENȚI CARE CRESC NIVELUL SEROTONINEI

1. Cartofi dulci
2. Humus
3. Mere
4. Pere
5. Piersici
6. Afine
7. Banane
8. Portocale sau mandarine
9. Struguri
10. Smochine
11. Mango
12. Ananas

Persoanele care au în mod natural o deficiență de serotonină poftesc adesea la alimente bogate în carbohidrați precum paste, pâine și ciocolată plină de zahăr, deoarece carbohidrații măresc nivelul de serotonină și ameliorează *temporar* starea de spirit. Dacă simți nevoia să consumi niște carbohidrați care să-ți refacă serotonina, nu e nevoie să recurgi la produse rafinate care produc inflamație, oscilații bruște ale glicemiei și creșterea nivelului de insulină. Carbohidrații complecși din alimente vegetale, precum cartofii dulci și merele sau un pătrățel de ciocolată neagră fără zahăr, pot fi de ajutor. De asemenea, ar putea fi utile următoarele

suplimente: 5-HTP, inozitol și șofran.

Știai că aproape 90% din serotonina din organism este produsă în intestine? Dacă suferi de tulburări digestive și permeabilitate intestinală, e foarte posibil să ai și alte probleme asociate cu dezechilibrul serotoninei. Femeile trebuie să țină minte: un studiu realizat la Universitatea McGill din Canada a descoperit că la femei viteza de producție a serotoninei este cu 52% mai mică decât în cazul bărbaților, ceea ce ar putea explica de ce numărul femeilor care suferă de depresie este de două ori mai mare decât cel al bărbaților și *de ce femeile poftesc adesea la carbohidrați simpli și ciocolată!* Și, din păcate, anticoncepționalele reduc adesea și mai mult nivelul serotoninei. Nu e de mirare că femeile sunt de două ori mai predispuse la depresie. Exercițiile fizice și carbohidrații benefici pot avea o influență extraordinară asupra stării de spirit, a minții și a corpului.

Dopamina este neurotransmițătorul asociat cu motivația, semnificația emoțională, relevanța, concentrarea și capacitatea de a simți plăcere. Persoanele dominate de dopamină sunt de obicei energice și orientate spre acțiune; deficiența de dopamină este asociată cu ADD, lipsă de concentrare și o motivație scăzută.

DE CE RESTAURANTELE OFERĂ PÂINE GRATUITĂ ȘI SERVESC ALCOOLUL ÎNAINTE DE MASĂ

De ce la restaurante ți se oferă gratuit coșuri cu pâine înainte de masă? De ce nu-ți oferă brânzeturi, migdale sau bucățele de carne de vită sau de pui? Motivul este că pâinea stimulează senzația de foame și te îndeamnă să mănânci mai mult. Pâinea ridică rapid nivelul de zahăr din sânge, ceea ce stimulează hormonul insulină. La rândul ei, insulina direcționează către creier aminoacidul triptofan, un precursor al serotoninei, ceea ce ne face să ne simțim mai bine dispuși și mai relaxați. Din păcate, acest lucru reduce activitatea cortexului prefrontal (supervizorul creierului), ceea ce favorizează un comportament impulsiv. În plus, ospătarii te îndeamnă să comanzi alcool la începutul mesei, ceea ce reduce activitatea centrilor de raționament din creier. Dacă mănânci pâine și bei alcool înainte de masă, sunt mult mai multe șanse să comanzi și desert, chiar dacă atunci când ai intrat în restaurant erai hotărât să nu o faci.

Alimentele bogate în proteine, precum peștele și fructele de mare, carnea de pui și carnea

rezultat reducerea funcțiilor cognitive și dificultăți în acumularea de informații noi. Pentru a-ți păstra abilitățile intelectuale, consumă alimente care optimizează nivelul de acetilcolină, precum ouă, ficat, lecitină, somon și creveți. Câteva suplimente utile sunt colina, fosfatidilcolina și lecitina.

GABA este un neurotransmițător inhibitor. Are efect calmant, de stabilizare și înrădăcinare. Are o acțiune opusă dopaminei. Este ca și cum dopamina ar fi ambreiajul, iar GABA frâna. Un nivel scăzut al GABA este asociat cu anxietatea, iritabilitatea și unele tulburări ciclice ale dispoziției, cum ar fi tulburarea bipolară. Broccoli, nucile și lintea sunt bogate în GABA. Ca suplimente, recomandăm GABA, Relora și l-teanină.

Glutamatul și **aspartatul** sunt neurotransmițători excitatori asociați cu memoria, învățarea și percepția durerii. Dar, în cantități excesive, devin neurotoxine puternice. Alimentația americană standard abundă în alimente care conțin aminoacizi ce stimulează acești neurotransmițători, precum îndulcitor artificial aspartam, mezeluri, cârnați, soia, grâu, arahide, monoglutamat de sodiu (MSG) și unii conservanți. Un exces de glutamat și aspartat afectează neuronii, provoacă moartea celulelor și este asociat cu accidentul vascular cerebral și diverse afecțiuni precum scleroza laterală amiotrofică (SLA), tulburările din spectrul autist, dizabilitățile intelectuale și boala Alzheimer. Nu e de mirare că am constatat o creștere semnificativă a incidenței bolilor neurodegenerative și a altor probleme legate de funcționarea creierului, dată fiind calitatea tot mai scăzută a alimentației din SUA. Înțelegerea modului de funcționare a creierului și mai ales cunoașterea alimentelor potrivite pentru creier te vor ajuta

să progresezi.

RĂZBOINICII CREIERULUI SUNT MOTIVAȚI DE VALOARE

„Nu-mi permit să fiu sănătos" este un refren pe care îl auzim aproape zilnic. Firește, e mai ieftin să cumperi 1 000 de calorii sub formă de pufuleți cu ciocolată decât 1 000 de calorii sub formă de legume proaspete sau carne de la animale hrănite cu iarbă. Iar dacă încerci să-ți susții familia dintr-un buget limitat, poate fi dificil să alegi un avocado proaspăt în locul unui „sos de avocado" verde și lipicios, preambalat și conservat, care probabil că nu conține nici un gram de avocado.

Nu există nici o îndoială că trăim într-o cultură alimentară denaturată, unde armele de distrugere în masă sunt omniprezente. Guvernul susține producția de alimente ieftine, de calitate proastă, care duc la îngrășare, îmbolnăvire și depresie. Primul lucru pe care-l vezi când intri într-un magazin sunt standurile nesfârșite cu alimente produse chimic, menite să atragă atenția și să-ți condiționeze papilele gustative să consumi cantități tot mai mari de zahăr, grăsimi nesănătoase și sare. Nu e întotdeauna ușor să alegi verdețuri și pește dacă nu ești un războinic aflat în misiune. Trebuie să te înarmezi cu o strategie de a mânca sănătos cu un buget limitat. Da, asta poate însemna să-ți schimbi puțin obiceiurile și prioritățile, dar te asigurăm că merită.

Iată 30 de sfaturi care te ajută să respecți planul de alimentație al războinicului creierului relativ ușor și fără să cheltui prea mult.

1. Când începi să consumi alimente benefice pentru creier, vei economisi o grămadă de

bani prin simplu fapt că nu le vei mai mânca și pe cele nesănătoase. Vei păstra toți banii aruncați pe imitații de cafele pline de zahăr, brioșe, produse de patiserie și alte alimente pe care le cumperi dintr-un impuls de moment.

2. Cumpără un filtru de apă pentru a avea la dispoziție o rezervă nelimitată de apă curată. Poți cumpăra filtre pentru robinet cu aproximativ 20 de dolari sau filtre cu osmoză inversă care se montează sub chiuvetă cu mai puțin de 200 de dolari.

3. Nu cumpăra băuturi. Vei face o economie uriașă. Bea apă sau prepară-ți băuturi „exotice" punând felii de portocale, mandarine sau castravete într-o carafă cu apă (ca și cum ai fi la un hotel scump din Hawaii).

4. Fă cumpărături online, compară prețurile. Unii furnizori online au aplicații care îți permit să scanezi etichetele dintr-un magazin și să vezi dacă poți cumpăra mai ieftin același produs online. De asemenea, livrarea este deseori gratuită, așa că vei economisi benzină și timp (iar timpul înseamnă bani).

5. Planifică-ți mesele și sesiunile de cumpărături. Fii un cumpărător chibzuit și fă-ți o listă înainte de a merge la magazin, pentru nu a risca să faci achiziții inutile dintr-un impuls de moment.

6. Mergi la cumpărături după masă. Cumpărătorii flămânzi cheltuie mai mult, deoarece au glicemia mică și o irigare redusă cu sânge a lobilor frontali.

7. Cumpără alimente întregi, care cresc în natură (în locul celor produse într-o fabrică), carne și pește netratate. Astfel, ai control deplin asupra ingredientelor și deseori vei

cheltui mai puțin. Evită în măsura posibilului alimentele ambalate. Câteva exemple de alimente integrale:

 Proteine: carne sănătoasă, pește, ouă

 Carbohidrați: legume, fructe și cartofi dulci

 Grăsimi: ulei de măsline, semințe, nuci și avocado

8. Prepară cantități mai mari de mâncare, care pot fi consumate pe parcursul săptămânii. Te va costa mai puțin, dar ai grijă să nu ajungi în situația de a arunca mâncarea. De pildă, din carnea de curcan poți prepara o masă excelentă și poți folosi resturile în salate, supe și sendvișuri în lipie.

9. Cumpără fructe și legume de sezon, fiindcă sunt mai proaspete și mai accesibile ca preț. În plus, poți congela surplusul pentru a-l folosi ulterior, făcând astfel economie. Aceste alimente abundă în antioxidanți și fibre. Alege produse cu indice glicemic scăzut și bogate în fibre, precum fructe de pădure bio, kale, varză, spanac, conopidă și broccoli.

10. Cumpără fructe și legume congelate. Sunt șanse mai mari să le folosești pe toate și riști mai puțin să se strice și să fie nevoie să le arunci la coșul de gunoi. Deși prin procesul de congelare se pierd o parte din vitamine, legumele congelate constituie o modalitate necostisitoare de a avea la dispoziție nutrienți care stimulează creierul, previn îmbătrânirea și combat bolile.

11. Folosește congelatorul. Dacă ai vreun aliment perisabil, găsește o metodă de a-l congela, astfel încât risipa să fie minimă.

12. Mărește aportul de proteine consumând ouă; este una dintre modalitățile noastre preferate de a consuma calorii de bună calitate asociate cu proteine.

13. Cumpără un pui întreg, și nu bucăți. E mai ieftin și poți economisi până la 75%.

14. Condimentează mâncarea. Condimentele au beneficii pentru creier, conform celor prezentate anterior, și nu te costă mult, deoarece nu e nevoie să le cumperi prea des. Pot fi chiar mult mai ieftine dacă le achiziționezi în cantități mai mari și îți faci propriile combinații.

15. În piețele agroalimentare locale găsești produse crescute natural, biologice și de bună calitate, la un preț rezonabil, deoarece nu există intermediari.

16. Cumpără pe cât posibil produse generice. De obicei, sunt fabricate de companii de marcă, dar sunt mai ieftine.

17. Planifică să-ți rămână mâncare. Gătește mai multă intenționat, pentru a avea și a doua zi la prânz.

18. Când alegi produse organice, dă-ți banii pe cele care în mod obișnuit sunt în categoria celor mai contaminate cu pesticide și cheltuie mai puțin pe produsele care au, și în formă neorganică, un nivel redus de pesticide.

19. Cumpără nuci crude în cantități mai mari și împarte-le în porții mai mici. De asemenea, e o strategie bună să congelezi nucile; în cazul în care le iei în cantități mari, sunt mai ieftine și se păstrează bine în congelator.

20. Stabilește cu câțiva prieteni să cumpărați împreună o vacă sau un porc întreg, sau

numai jumătate, de la un fermier din apropiere care nu folosește antibiotice sau hormoni. Trebuie să faci o investiție în carne și în congelator, dar merită.

21. Carnea de curcan tocată și pungile mai mari cu pulpe de pui fără hormoni sunt adesea ieftine, dar hrănitoare.

22. Tilapia bio congelată, cumpărată în cantități mari, este un pește fabulos care se prepară rapid și de obicei este foarte accesibil ca preț. Presară-l pe o parte cu un praf din condimentele preferate și sotează-l în puțin ulei de cocos. Stoarce deasupra o felie de lămâie sau alt fruct citric și masa e gata. Este și un ingredient excelent pentru taco din pește.

23. Prepară fasole ieftină, bogată în fibre și în proteine. Fasolea ar trebui să fie un aliment de bază în orice gospodărie cu probleme financiare. Ca să faci economii substanțiale, cumpără fasole neagră, fasole roșie, năut, fasole albă sau alte varietăți de fasole boabe crude, nu conserve.

24. Vânează reduceri în ziare și online, iar dacă găsești alimente care respectă cele zece principii, adaugă-le pe lista de cumpărături.

25. Când ospătarul te întreabă dacă vrei alcool înainte de masă, refuză. Comandă sifon și adaugă câteva picături de stevia aromată (marca noastră preferată este SweetLeaf). În general, e gratis și lipsit de calorii!

26. Când mergi la restaurant, treci peste aperitive. Nu îți oferă decât calorii nedorite.

27. Când mănânci la restaurant, împarte mâncarea cu ceilalți. De obicei, porțiile sunt oricum mult prea mari.

28. Alătură-te unei asociații locale de distribuire a alimentelor.

29. Nu mai mânca în oraș. Dacă îți prepari singur mâncarea, te hrănești mai sănătos și mult mai ieftin.

30. Cultivă-ți singur mâncarea. Va fi mai hrănitoare și îți va oferi un scop în viață.

13 SUPERALIMENTE PENTRU CREIER foarte ieftine

1. Linte

2. Kale, spanac

3. Broccoli

4. Ardei gras roșu

5. Migdale

6. Ceai

7. Portocale

8. Ton

9. Cartofi dulci

10. Mere

11. Ouă

12. Fasole neagră

13. Varză

ALIMENTE LA CARE TREBUIE SĂ RENUNȚI

Din experiența noastră, unele alimente pur și simplu nu merită consumate, având în vedere efectele lor negative asupra funcționării creierului și a stării generale de sănătate.

Noi considerăm că există câteva alimente al căror consum ar trebui să-l limitezi dacă nu chiar să le eviți complet, inclusiv zahărul, îndulcitorii artificiali, glutenul, soia, porumbul și lactatele. Aceste alimente sunt predominante în majoritatea dietelor și totuși ele provoacă nenumărate simptome care-ți pot afecta, în general, funcționarea creierului și sănătatea.

ZAHĂRUL: MOARTEA DULCE

Zahărul nu îți este prieten. Un studiu realizat la Universitatea California din San Francisco (UCSF) a descoperit că băuturile carbogazoase cu zahăr au același impact negativ asupra celulelor ca și țigările și au fost asociate cu îmbătrânirea accelerată.[69] Robert Lustig, specialist în endocrinologie pediatrică la UCSF, spune pe șleau că zahărul creează dependență și reprezintă *principala* cauză a obezității, a hipertensiunii arteriale, a afecțiunilor cardiace, a problemelor cu colesterolul și a diabetului – toate acestea fiind tulburări de sănătate ce afectează creierul.[70] Lustig afirmă că fructoza este deosebit de dăunătoare, întrucât este procesată în ficat asemenea alcoolului. Dacă privești filmulețul lui de 90 de minute de pe youtube.com, *Sugar: The Bitter Truth* [Zahărul: Adevărul amar], e posibil să nu mai bei niciodată sucuri de fructe.[71]

Zahărul rafinat conține calorii pure în procent de 99,4% până la 99,7%, fără nici un fel de

vitamine, minerale, grăsimi sau proteine – doar carbohidrați care produc o creștere abruptă a glicemiei, urmată de un răspuns al insulinei și de o scădere a glicemiei la fel de bruscă, ducând la dorința de a consuma din nou zahăr. Consumul de dulciuri provoacă foame, oboseală și, în cele din urmă, îngrășare. Zahărul rafinat este lipsit de mineralele necesare pentru enzime, poate cauza deficiențe de minerale, afectează acțiunea calciului și a magneziului, sporește inflamația, favorizează activarea haotică a celulelor cerebrale și a fost asociat cu un comportament agresiv. Consumul de zahăr a fost corelat cu depresia, ADHD și hiperactivitatea, cu un nivel crescut al trigliceridelor și al colesterolului LDL, precum și cu un nivel redus al colesterolului HDL; de asemenea, hrănește celulele canceroase. Studiile de imagistică cerebrală au arătat că zahărul favorizează undele cerebrale lente și, conform unui studiu de la UCLA, zahărul afectează învățarea și memoria.[72] Americanii consumă, în medie, 63,5 kilograme de zahăr pe an.

Când Daniel a împlinit 50 de ani, a primit prăjituri de la trei persoane. Răspunsul lui a fost: „Nu vreți să ajung la 60 de ani?" Oare de ce atunci când sărbătorim ceva consumăm un lucru care cu siguranță ne afectează sănătatea? Deseori recurgem la dulciuri (înghețată, bomboane sau prăjituri) pentru a sărbători aniversări, nunți, absolviri, vacanțe și sfârșitul mesei. În copilărie învățăm că dulciurile sunt menite să ne aline suferințele, să sărbătorim succesele și să ne înecăm amarul. Se pare că mereu găsim motive pentru a ne face rău!

Agențiile de publicitate se pricep de minune să-i convingă pe oameni că, dacă un lucru e natural, înseamnă că e bun. Fructele de mătrăgună și ciupercile otrăvitoare sunt naturale –

dar te ucid. Faptul că zahărul este deghizat adesea sub etichete precum „bio", „de trestie" sau „nerafinat" nu schimbă cu nimic răspunsul insulinei din organism atunci când îl consumi. Zahărul rămâne același, chiar dacă provine dintr-un stup de albine, un arțar sau altă sursă naturală. Când mănânci zahăr, glicemia crește, se eliberează insulină, apoi glicemia scade și ai din nou poftă de dulce – iar procesul se repetă la nesfârșit. Organismul interpretează scăderea glicemiei drept o situație de urgență și provoacă pofta de dulce ca o strategie de soluționare a problemei. Zahărul este soluția cea mai rapidă. Acesta este motivul pentru care tânjești după dulciuri atunci când mănânci zahăr și carbohidrați simpli, asemenea unui drogat dependent de drogul său.

Consumul mediu de zahăr în SUA: 63,5 kilograme pe an



Toate tipurile de zahăr, indiferent de sursa lor, cauzează creșterea bruscă a nivelului de insulină, dar unele sunt mai puțin toxice pentru ficat decât altele. Mierea brută și formele nerafinate de zahăr nu au fost procesate chimic și nici supuse procesului de albire. Mierea nefiltrată conține urme de minerale și vitamine și se pare că ar putea ajuta în tratamentul alergiilor cauzate de factorii din mediu (*consumată în cantități mici*). Filtrarea și pasteurizarea mierii

distrug bacteriile, dar și eventualele ei beneficii nutriționale sau antibacteriene. *Copiii sub un an nu trebuie, sub nici o formă, să mănânce miere (mai ales brută și nefil-trată), deoarece bacteriile pe care le conține pot cauza botulism.*

Siropul pur de arțar conține oligoelemente și cantități considerabile de zinc și mangan, din acest motiv fiind preferabil zahărului de masă. Dar fii foarte atent atunci când îl cumperi. Deoarece fabricarea lui este costisitoare, multe companii au găsit metode ieftine de a profita de acest sirop gustos. Majoritatea siropurilor pentru clătite nu conțin nici o urmă de sirop de arțar, fiind produse în principal din sirop de porumb bogat în fructoză și arome artificiale. Au efecte cumplite asupra sănătății. Ia sirop de arțar categoria B, care e mai bogat în oligoelemente, și folosește-l în cantități mici.

Evită siropul de agave din cauza conținutului ridicat de fructoză (acesta variază în funcție de sursă, dar în general siropul conține între 80% și 90% fructoză). Siropul de fructoză a fost lăudat drept cel mai bun îndulcitor pentru persoanele cu diabet. Fructoza nu provoacă aceeași creștere a insulinei precum sucroza, fiind considerată adesea un îndulcitor cu indice glicemic scăzut. Ceea ce este adevărat, dar pe de altă parte, este toxică pentru ficat și, în esență, poate duce la sindrom metabolic, steatoză (ficat gras) și rezistență la insulină. Nu consuma sirop de agave sau folosește-l doar în cantități foarte mici.

ALIMENTAȚIA FIE AJUTĂ LA VINDECAREA CREIERULUI, FIE ÎL RĂNEȘTE

Studiile realizate de UCLA în 2015 au arătat că o alimentație bogată în zahăr sabotează capacitatea creierului de a se vindeca de pe urma unor leziuni traumatice.[73] Este o veste

importantă pentru cei care au suferit traumatisme cerebrale, pentru veterani, atleți, pacienții diagnosticați cu afecțiuni precum boala Parkinson și persoanele în curs de recuperare după un accident vascular cerebral.

Alimentația este o parte vitală a procesului de refacere și poate favoriza vindecarea sau o poate împiedica. Conform CDC, în fiecare an, aproape două milioane de persoane suferă un traumatism cerebral. Studiul UCLA a examinat timp de cinci zile câțiva șobolani antrenați să scape dintr-un labirint. Șobolanii au fost împărțiți în mod aleatoriu în două grupuri: unii dintre ei au primit apă obișnuită, iar ceilalți apă combinată cu fructoză, timp de șase săptămâni, pentru a simula alimentația omului bogată în zahăr. După o săptămână, șobolanilor li s-a provocat un traumatism cerebral, sub anestezie. După șase săptămâni, cercetătorii au testat capacitatea șobolanilor de a-și aminti drumul de ieșire din labirint. Șobolanii hrăniți cu apă obișnuită s-au descurcat fără probleme, iar celor care au primit apă cu zahăr le-a luat cu 30% mai mult timp ca să se orienteze.

Conform lui Fernando Gomez-Pinilla de la Școala de Medicină și Centrul de Cercetare a Traumatismelor Cerebrale David Geffen a UCLA, „îndulcitorul a afectat capacitatea neuronilor de a comunica între ei, de a reface conexiunile după un traumatism, de a înregistra amintiri și de a produce suficientă energie pentru funcțiile de bază. Este un obstacol uriaș pentru oricine – dar mai cu seamă pentru o persoană care a suferit un traumatism cerebral, care se luptă adesea să învețe din nou activitățile cotidiene și cum să-și poarte de grijă [...] Descoperirile noastre sugerează că fructoza perturbă plasticitatea creierului – crearea unor noi căi între celulele cerebrale atunci când învățăm sau ne confruntăm cu ceva nou".

PRINCIPALELE 14 DENUMIRI ALE ZAHĂRULUI

1. Zahăr

2. Melasă

3. Caramel

4. Cristale de malț de orz

5. Sirop de porumb

6. Pudră de sirop de porumb

7. Sirop de porumb bogat în fructoză

8. Miere

9. Sorbitol

10. Fructoză

11. Cristale de trestie de zahăr

12. Maltoză

13. Suc de fructe concentrat

14. Maltodextrină

ZAHARURI ASCUNSE

Zahărul se ascunde în multe locuri. Dacă vrei să te protejezi, trebuie să citești etichetele. Iată o serie de produse care conțin adesea zahăr:

• Băuturi alcoolice

• Ketchup – aproape jumătate din aportul caloric e reprezentat de zahăr

• Majoritatea mezelurilor

• Învelișul cu pesmet de pe multe produse

• Majoritatea tipurilor de pâine din comerț

• Multe sosuri pentru salată

• Hamburgeri – deseori se adaugă zahăr, ca să nu se contracte

• Pui fript de la fast-food

PRINCIPALII 20 DE CARBOHIDRAȚI POTRIVIT UNUI STUDIU de la HARVARD despre sănătatea asistentelor medicale

Iată care sunt principalii 20 de carbohidrați consumați în Statele Unite. Vezi vreunul sănătos?

1. Cartofi

2. Pâine albă

3. Cereale pentru micul dejun

4. Pâine integrală

5. Suc de portocale

6. Banane

7. Orez alb

8. Pizza

9. Paste făinoase

10. Brioșe

11. Fursecuri, produse de patiserie

12. Alte sucuri de fructe

13. Coca-Cola

14. Mere

15. Lapte degresat

16. Clătite

17. Zahăr de masă

18. Gem

19. Cartofi prăjiți

20. Bomboane

NIMICURI DULCI: DESPRE ÎNDULCITORII ARTIFICIALI

Din punct de vedere filosofic, pare logic să înlocuiești zahărul cu îndulcitori artificiali. Timp de decenii, convingerea generală a fost că îndulcitorii artificiali au mai puține calorii și, ca urmare, pot fi consumați fără probleme. Această ipoteză nu este valabilă dacă vrei să nu ai

probleme de sănătate. Noi îți recomandăm să faci un efort să consumi mai puțin zahăr, dar asemenea multor lucruri care par prea bune pentru a fi adevărate, îndulcitorii artificiali nu s-au dovedit a fi un miracol. Nu conduc la o scădere semnificativă a aportului caloric și nu reduc spectaculos glicemia. *În schimb, îți introduc în organism tot felul de chimicale care îți afectează creierul.* Marile promisiuni s-au dovedit a fi doar niște minciunele dulci.

S-a demonstrat că îndulcitorii artificiali cresc nivelul insulinei deoarece trimit către creier semnalul că „vine ceva dulce". Prin urmare, deși nu măresc glicemia, pot mări nivelul de insulină din sânge. Consumul de îndulcitori artificiali în mod regulat poate conduce la un nivel ridicat al insulinei pe termen lung, ceea ce mărește riscul bolii Alzheimer, al afecțiunilor cardiace, diabetului, al sindromului metabolic și al altor probleme de sănătate. În plus, insulina este un hormon ce contribuie la depozitarea grăsimii în corp, adică prezența ei indică organismului să rețină grăsimea.

De asemenea, îndulcitorii artificiali nu favorizează scăderea în greutate. De fapt, ei pot încetini metabolismul, ceea ce conduce la îngrășare. În unele studii, la șobolanii care au primit alimente cu îndulcitori artificiali s-a constatat încetinirea metabolismului și o creștere în greutate mai accentuată decât în cazul celor care au primit alimente îndulcite cu zahăr – în pofida faptului că șobolanii care au mâncat alimente cu zahăr au consumat mai multe calorii decât ceilalți. La oameni, un factor ce contribuie la creșterea în greutate este impresia că atunci când mâncăm alimente „fără zahăr" putem consuma cantități mai mari – și, de obicei, chiar așa facem!

Majoritatea îndulcitorilor artificiali sunt fabricați printr-un proces chimic care necesită utilizarea unor chimicale puternice, dintre care unele afectează organismul, iar multe au efecte necunoscute pe termen lung.

Iată câțiva dintre cei mai frecvent folosiți îndulcitori artificiali.

Aspartamul (comercializat sub denumiri ca NutraSweet și Equal) este cel mai bine vândut îndulcitor artificial din lume, prezent într-o gamă foarte variată de alimente, printre care băuturi carbogazoase, gumă de mestecat și bomboane fără zahăr. Este acuzat într-un mare număr de plângeri adresate FDA (Administrația pentru Alimente și Medicamente)[74] că ar fi responsabil de dureri de cap, probleme de memorie, depresie, tulburări gastrointestinale și comportamente violente. Russell Blaylock, un renumit neurochirurg, a scris numeroase articole și cărți despre efectele neurotoxice ale aspartamului și sugerează chiar o asociere cu scleroza multiplă, epilepsia, boala Parkinson, boala Alzheimer, limfoamele, fibromialgia și diabetul. Îți recomandăm să-l eviți.

Zaharina (comercializată sub denumiri ca Sweet'N Low) – obținută printr-o reacție chimică între acid antranilic, protoxid de azot, dioxid de sulf, clor (un cunoscut carcinogen) și amoniac – a fost asociată în anii 1970 cu cancerul vezicii urinare la șobolani. Însă studiile ulterioare nu au demonstrat existența unei legături clare între zaharină și apariția cancerului la oameni. Noi credem că există și variante mai bune.

Sucraloza (comercializată sub denumiri ca Splenda), un derivat al zahărului, a fost descoperită în cadrul procesului de creare a unor pesticide și s-a constatat că mărește nivelul HbA1c (nivelul mediu al glicemiei). Un studiu a demonstrat că reduce cantitatea de bacterii

sănătoase din intestine.

ALCOOLI ZAHARICI: BUN, RĂU ȘI ORIBIL

Ce sunt alcoolii zaharici? Niște carbohidrați. Structura lor chimică seamănă pe jumătate cu cea a zahărului și pe jumătate cu cea a alcoolului, dar nu provoacă ebrietate. Folosiți cu moderație, constituie o variantă alternativă la zahăr pentru persoanele cu diabet și cele cu rezistență la insulină. Dar nu sunt toți la fel. Unii sunt mai puțin dăunători decât alții și au mai puține efecte secundare.

Bun: Alcoolii zaharici sunt prezenți în mod natural în multe plante și fructe, iar în prezent sunt promovați pe scară largă drept înlocuitori ai zahărului. În general, pot înlocui zahărul fără a cauza probleme. Majoritatea au același aspect și gust ca zahărul și sunt excelenți pentru copt. Unii dintre ei cresc glicemia și stimulează secreția de insulină, dar într-un ritm mult mai lent și într-o măsură mult mai mică decât zahărul (cu excepția eritritolului, care nu mărește nici glicemia, nici insulina). Dar consumă-i cu precauție dacă ai sindromul colonului iritabil (SCI). Trebuie evitați de persoanele care suferă de boala Crohn sau colită ulceroasă.

Rău: Întrucât alcoolii zaharici nu sunt totuna cu zahărul din punct de vedere tehnic, producătorii pot promova alimentele care îi conțin drept produse fără zahăr. Însă ei constituie totuși o categorie aparte de carbohidrați, care în esență se comportă ca zahărul și, consumați în exces, pot induce rezistența la insulină (cu excepția eritritolului). Pentru a calcula cantitatea de carbohidrați conținută de acești îndulcitori, împarte la doi cantitatea totală de carbohidrați. Altfel spus, cantitatea de carbohidrați din alcoolii zaharici este echivalentă cu jumătate din cantitatea de carbohidrați obișnuiți.

Oribil: Organismul nu poate digera cu ușurință alcoolii zaharici, motiv pentru care ei nu cresc rapid nivelul insulinei. Este un lucru deopotrivă bun și rău, dar care poate avea un efect secundar nedorit. Alcoolii zaharici rămân în tractul intestinal un timp mult mai îndelungat decât zahărul (care este absorbit imediat în fluxul sangvin). Orice aliment care rămâne mai multă vreme în tractul gastrointestinal ajunge să fermenteze. Acest proces poate cauza la unele persoane balonare, gaze intestinale, dureri de stomac și diaree; iată de ce alcoolii din zahăr pot fi problematici pentru cei care suferă de SCI, boala Crohn sau colită ulceroasă. Prin urmare, nu îți recomandăm să consumi un desert îndulcit cu alcooli zaharici dacă ai o întâlnire specială sau urmează să-ți cunoști viitorii socri. S-ar putea să nu le faci o impresie prea bună! Cei doi alcooli zaharici care provoacă cel mai des probleme digestive sunt maltitolul și xilitolul, aceștia fiind și cei mai folosiți în plan comercial. Eritritolul este mai puțin problematic pentru majoritatea oamenilor, deoarece se digeră altfel decât maltitolul și xilitolul.

Nu toți alcoolii zaharici au aceeași influență sau aceeași compoziție. De pildă, maltitolul tinde să provoace tulburări gastrointestinale în cazul multor persoane și are un nivel mai ridicat de carbohidrați decât alți alcooli zaharici, crescând glicemia într-o măsură mai pronunțată. Xilitolul are un conținut semnificativ de calorii și de carbohidrați, dar în general cauzează mai puține probleme gastrointestinale și previne apariția cariilor dentare, motiv pentru care este adăugat adesea în gume de mestecat fără zahăr.

Eritritolul este alcoolul zaharic pe care preferăm noi să-l folosim în loc de zahăr. Se prezintă sub forma unor cristale care seamănă cu zahărul sau sub formă de pulbere. Nu are calorii și nu mărește semnificativ glicemia sau insulina. Deși provoacă mai puține tulburări

gastrointestinale decât majoritatea celorlalți alcooli zaharici, trebuie folosit cu precauție atâta vreme cât nu știi cum reacționezi la el. Eritritolul se digeră în intestinul subțire, iar xilitolul și maltitolul sunt digerate în intestinul gros. Din cauza timpului suplimentar petrecut în tractul gastrointestinal, xilitolul și maltitolul sunt mai predispuse la fermentație, ceea ce duce la apariția tulburărilor gastrointestinale.

STEVIA: O VARIANTĂ MAI BUNĂ

Stevia reubadiana este o plantă ale cărei frunze se folosesc ca îndulcitor. Multe persoane o numesc îndulcitor natural. Avem o preferință personală pentru stevia, deoarece este asociată cu cele mai puține probleme și cu cele mai mari beneficii pentru sănătate. Totuși, cu excepția cazului în care zdrobești tu frunzele de stevia și le folosești pentru a îndulci băutura preferată, nu vorbim despre un îndulcitor complet natural. În general, oamenii cumpără extract de stevia, nu o cultivă singuri. Frunzele de stevia sunt uscate printr-un proces de extragere a apei, după care îndulcitorul este rafinat cu etanol, metanol și prin cristalizare. Urmează apoi ultrafiltrarea și nanofiltrarea pentru a îndepărta alcoolurile amintite. Deși din punct de vedere tehnic nu este un proces natural, în final etanolul și metanolul sunt eliminate. De asemenea, nu se adaugă alte substanțe chimice pentru a *crea* stevia.

Extractul de stevia este de 200 până la de 300 de ori mai dulce decât zahărul, așa că ai nevoie de cantități foarte mici. Dacă utilizezi prea mult, s-ar putea să obții un gust amar.

Stevia nu are aceeași influență ca zahărul asupra glicemiei. Există unele dovezi că e posibil să stabilizeze glicemia, să amelioreze toleranța la glucoză și să reducă tensiunea arterială, dar

sunt necesare mai multe cercetări. Dacă iei medicamente împotriva hipertensiunii arteriale sau a diabetului, folosește stevia cu precauție. E posibil să acționeze sinergic cu medicamentele respective și să provoace hipotensiune și hipoglicemie.

Stevia trebuie folosită în cantități limitate, întrucât menține dependența papilelor gustative de gustul dulce. În plus, organismul primește în continuare mesajul că „vine ceva dulce".

RENUNȚĂ LA CEREALE

Atunci când susținem prelegeri despre nutriție în care explicăm dezavantajele cerealelor, aproape fără excepție, mai multe persoane ridică mâna și se grăbesc să ne atragă atenția că Iisus mânca pâine – și prin urmare, pâinea trebuie să fie pe lista alimentelor permise. După aceea dau citate din Biblie. Par să aibă un atașament religios față de pâine! Avem cel mai mare respect față de scrierile biblice, dar pe vremea lui Iisus, cu 2000 de ani în urmă, nu exista industria agroalimentară de astăzi care fabrică pâine. Ce au în comun grâul din timpurile biblice și grâul din prezent? Mai nimic! Cerealele hibridizate genetic din ziua de azi nu prea seamănă cu cerealele sălbatice pure de odinioară. Asta e problema. Sistemul digestiv uman nu este făcut să digere cerealele moderne în cantități mari. Înainte de apariția agriculturii, strămoșii noștri vânători-culegători aveau acces doar la cantități mici de cereale sălbatice și le consumau rar. Dar, odată cu revoluția agricolă de la începutul secolului al XVII-lea, cerealele au început să fie consumate în cantități mai mari. Din păcate, în organism, multe cereale se transformă rapid în zahăr. Când oamenii au început să le consume în cantități însemnate, a crescut incidența obezității, a afecțiunilor cardiace, a diabetului și a cancerului.

La clinica Amen, cele mai bune rezultate le obținem atunci când le recomandăm pacienților diete fără gluten, fără lactate și fără zahăr.

De la un pacient din Hong Kong

„Urmez dieta de când am vorbit ultima dată. Nu mănânc lactate, gluten sau zahăr. Cum mă simt? Am o stare plăcută și mă concentrez ușor. Mă concentrez mai bine decât înainte și îmi țin emoțiile sub control. Noua dietă a avut un impact pozitiv considerabil asupra sănătății mele mentale. Într-adevăr, sunt foarte sensibil la ceea ce mănânc. Starea mea de spirit, gândurile, emoțiile și chiar comportamentul și capacitatea de autocontrol s-au îmbunătățit. Odată ce am deschis ochii, e înfricoșător să văd în jur atâta mâncare produsă în scopuri comerciale. E nevoie să fim mai conștienți de ce anume ne face bine și ce nu. Slavă Domnului că nu mai am pofte, așa cum ați spus. La o săptămână după ce am început noua dietă, în mod surprinzător, sunt foarte disciplinat și selectiv cu mâncarea. La supermarket îmi vine să râd, fiindcă, în ceea ce mă privește, mai mult de 70% din ce se găsește în rafturi este gunoi. De la prăjituri, ciocolată și înghețată la alimentele conservate, toate sunt gunoi. Vă mulțumesc foarte mult."

De la mama unei paciente din Ecuador

„De când a fost la clinică și a început dieta, cu un an în urmă, fiica mea a dat jos 35 de kilograme și s-a transformat complet. La testul SPECT s-au văzut îmbunătățiri. A renunțat de un an la gluten, lactate și zahăr și spune că acest program i-a salvat viața."

GLUTENUL ESTE LIPICIUL DIN CEREALE

Cuvântul „gluten" provine din limba latină și înseamnă lipici. Glutenul este o substanță lipicioasă care se găsește în grâu, orz (și malț, care se produce din orz), secară, kamut, bulgur și alac. Conferă elasticitate aluatului de pâine, îl ajută să crească și-i conferă pâinii textura specifică. Glutenul este prezent în majoritatea tipurilor de pâine, prăjituri, cereale pentru micul dejun, paste făinoase și multe alte produse pe bază de cereale din comerț.

Incidența problemelor de sănătate legate de gluten este în creștere. Glutenul este asociat cu boala celiacă, diabetul de tip 1 și tiroidita Hashimoto, toate acestea fiind afecțiuni autoimune. De asemenea, poate provoca simptome asemănătoare gripei, tulburări psihologice, erupții cutanate, acnee, inflamație, alopecie (calviție), artrită și dependență alimentară. Aproximativ trei milioane de americani suferă de boala celiacă, o afecțiune genetică în cazul căreia consumul de gluten provoacă o reacție imunitară care-i spune organismului să atace și să distrugă vilii intestinali, structurile din intestinul subțire asemănătoare unor degete ce absorb nutrienții din hrană. Pe măsură ce vilii își pierd capacitatea de a absorbi substanțele nutritive, scade și capacitatea intestinelor de a absorbi vitaminele și mineralele esențiale, ceea ce conduce la deficiențe. La bebeluși și copii, acest fenomen poate împiedica dezvoltarea normală. Numărul persoanelor cu boala celiacă a crescut de patru ori în ultimii 50 de ani. Iar specialiștii sunt de părere că foarte multe persoane sunt nediagnosticate din cauza lipsei de educație și a unor metode de testare fiabile.

Conform Centrului pentru Studiul și Tratamentul Bolii Celiace, alte 18 milioane de

americani au sensibilitate la gluten, recunoscută de autorități drept o problemă de sănătate serioasă. Deși sensibilitatea la gluten nu este totuna cu boala celiacă, atunci când o persoană afectată consumă alimente cu gluten, poate avea simptome specifice bolii celiace. Sensibilitatea la gluten poate cauza peste 100 de simptome, precum diaree cronică, balonare, flatulență, greață, dureri abdominale, erupții cutanate, oboseală și gândire confuză. Deseori, aceste simptome sunt atribuite altor cauze și afecțiuni, fiindcă oamenii nu sunt conștienți de existența sensibilității la gluten. După părerea noastră, nu există nici un motiv întemeiat pentru a consuma pâine, chifle sau produse de patiserie cu gluten. În plus, amidonul alimentar modificat și maltodextrina prezente în multe alimente procesate provin deseori din gluten – la fel ca și ingredientul cu denumirea nevinovată „aromă naturală".

SOIA CEA REA

Contrar informațiilor prezentate în campaniile de marketing, soia nu este alimentul minune care poate înlocui carnea și lactatele. Deși oferă unele beneficii pentru sănătate – atunci când e consumată cu moderație, sub forma potrivită și la momentul potrivit –, dezavantajele cântăresc mai mult decât avantajele, în mare măsură. Una dintre probleme este că soia e omniprezentă – în sosurile pentru salată din comerț și în alte produse cu ulei de soia, multe alimente procesate sunt fabricate cu izolat proteic din soia, chipsurile de soia sunt promovate pe rafturile supermarketurilor alături de chipsurile din cartofi și alte asemenea gustări. Expunerea constantă la soia poate duce la o sensibilitate crescută la acest aliment.

În plus, soia conține substanțe dăunătoare sănătății, precum:

 Un nivel ridicat de lectine (care sunt mai dificil de distrus, prin preparare termică, decât cele din aproape orice alt aliment ce conține lectine).

 Cantități mari de acizi grași omega-6, care pot duce la inflamație sistemică.

 Fitoestrogeni (estrogeni din plante) care ar putea contribui la apariția cancerului, a pubertății precoce la fete și a impotenței la bărbați.

 O cantitate substanțială de acid fitic, despre care se crede că reduce absorbția unor minerale de importanță vitală.

 Peste 80% din soia din America este modificată genetic; chiar dacă edamame organică (soia verde) și tofu fermentat reprezintă excepții.

ATENȚIE LA PORUMB

Porumbul este numit „regele cerealelor" datorită abundenței sale fără egal din America. În plus, este ieftin, motiv pentru care aproape toate alimentele ambalate conțin derivați din porumb. Uleiul de porumb, siropul de porumb, amidonul de porumb, alcoolul din porumb, etanolul și chiar glutenul din porumb (precum și multe altele) sunt prezente astăzi în aproape toate alimentele de tip fast-food, în alimentele procesate, în pesticide și chiar în produsele de îngrijire personală.

Porumbul conține mai mulți acizi grași nesănătoși decât toate celelalte cereale. Fiind bogat în acizi grași omega-6 și foarte sărac în acizi grași omega-3, porumbul favorizează inflamația.

În plus, este un teren fertil pentru 22 de tipuri de fungi și are o concentrație ridicată de aspergillus, o specie de mucegai. La fel ca majoritatea cerealelor, s-a demonstrat că porumbul lezează învelișul intestinal, provoacă permeabilitate intestinală și perturbă glicemia, deoarece proteinele de transfer al lipidelor (proteine aflate la suprafața celulelor de porumb) sunt nedigerabile de către oameni. Proteinele de transfer al lipidelor nu se descompun în timpul gătitului și sunt asociate cu alergii la porumb care produc simptome precum erupții cutanate, astm, umflarea membranelor mucoase, diaree și vomă. Conform unor dovezi arheologice din cultura nativilor nord-americani și cultura mayașă, atunci când aceștia au trecut de la stilul de viață tra-dițional de vânători-culegători la o alimentație bazată pe porumb, au început să sufere de malnutriție, osteoporoză și anemie.

Glutenul din porumb se folosește, de fapt, ca erbicid pentru distrugerea anumitor semințe și plante. Când alte plante mor,

ÎNGRIJORĂRI LEGATE DE CONSUMUL DE PORUMB

• Aproape două treimi din alimentele ambalate conțin porumb.

• Aproximativ 85% din porumb este modificat genetic.

• Porumbul face animalele să se îngrașe și determină depozitarea grăsimii în mușchi.

• Făina de gluten din porumb este un erbicid natural care ucide alte plante.

• Porumbul provoacă în intestine leziuni similare celor cauzate de boala celiacă, prin deteriorarea vililor.

• Porumbul este asociat cu o absorbție scăzută a unor minerale și a altor nutrienți de

importanță vitală.

• Porumbul conține 22 de micotoxine, printre care aflatoxina și fumonisina.

se descompun și servesc drept fertilizator pentru alte plante. Nu și porumbul! Și mai rău, polenul de porumb, împrăștiat de vânt, ucide fluturii Monarh (considerați o specie pe cale de dispariție) și omizile care mănâncă ambrozia din apropiere.

În plus, ne îngrijorează foarte mult folosirea pe scară largă a pesticidului pe bază de glifosat Roundup, care se pulverizează pe porumb și este interzis în unele țări europene; s-a demonstrat că este una dintre cele mai toxice substanțe pentru celulele umane.[80] De asemenea, este asociat cu ADHD[81], cancer, depresie, boala Parkinson, scleroză multiplă, hipotiroidie și afecțiuni hepatice.[82]

Deși este greu să elimini complet porumbul din alimentație, renunțarea la alimentele procesate și la rețetele cu porumb poate reduce radical expunerea la acest tip de cereale.

DE CE FERMIERII HRĂNESC ANIMALELE CU PORUMB, SOIA ȘI CARTOFI?

Fermierii își hrănesc animalele cu porumb, soia și cartofi ca să le îngrașe rapid!

Acum câțiva ani am susținut o conferință la Washington, D.C. După aceea, am dus-o pe Chloe la plantația lui George Washington de la Mount Vernon. În timp ce ne plimbam, am dat de o pancartă pe care scria: porci mistreți.

Carnea de porc era o sursă de hrană pentru aproape toți membrii comunității din Mount Vernon. Cel mai des, aceștia consumau bacon, șuncă și slănină. Fiind greu de ținut în

captivitate, în general, porcii fugeau în păduri. La sfârșitul toamnei erau prinși, îngrășați cu porumb și cartofi, apoi erau sacrificați. De asta îți recomandăm să te abții de la porumb și cartofi – cu excepția cazului în care vrei să te îngrași.

LAPTELE ESTE PENTRU VIȚEI, NU PENTRU OAMENI

În afara cazului în care ai crescut pe o altă planetă, ai auzit cu siguranță destul de des sintagma „laptele e bun pentru organism". Reclamele îți spun că, dacă nu consumi lapte, îți lipsește ceva. Și ai văzut, desigur, multe celebrități și vedete de cinema care îți zâmbesc din reviste pe sub mustățile de lapte. Toate aceste trucuri publicitare sunt o încercare de a te determina să consumi un aliment de care corpul tău nu are nevoie – un aliment care îți face mai mult rău decât bine.

Cercetători de top din domeniul nutriției încep să recunoască un lucru pe care multe intestine umane l-au lămurit deja: prezența laptelui de vacă în alimentația omului nu este necesară. Mamiferele nu sunt făcute să bea lapte decât în pruncie, iar în această perioadă trebuie să bea lapte de la propria mamă, nu de la un animal aparținând unei alte specii. Multe persoane au probleme cu digestia produselor lactate. După vârsta de doi ani, doar 35% dintre oameni încă mai produc enzima lactază, necesară pentru descompunerea lactozei (zahărul din lapte) și digerarea laptelui. Persoanele de descendență ebraică, italiană, vest-africană, arabă, greacă și asiatică se numără printre cele mai puțin predispuse să producă lactază. În lipsa lactazei, lactoza rămâne nedigerată, fermentează în intestine și provoacă o gamă variată de simptome gastrointestinale, cunoscute sub numele de intoleranță la lactoză. Puține persoane

sunt capabile să digere laptele de vacă; intoleranța la lactoză constituie regula și nu excepția. Chiar dacă organismul tău poate descompune lactoza, aceasta este transformată în galactoză și glucoză, care cresc glicemia și pot cauza inflamație.

De asemenea, cazeina (o proteină din lapte) este o excitotoxină în creier. În concentrații mari, excitotoxinele determină apariția inflamației cerebrale și a afecțiunilor neurodegenerative. În plus, cazeina se leagă de polifenolii din cafea, ceai, fructe de pădure și legume, împiedicând acțiunea acestor nutrienți importanți.

Dar cum rămâne cu calciul? Nu avem nevoie de calciu din lapte pentru a ne menține oasele puternice și a preveni osteoporoza? Da, avem nevoie de calciu. Dar e mai bine să-l obțineți din plante. Calciul din lapte nu poate fi folosit cu ușurință de către organism și nu există dovezi solide că ar întări oasele sau ar preveni subțierea oaselor și osteoporoza. Studiile efectuate pe asiatici care nu consumă lapte relevă că aceștia își asigură tot calciul de care au nevoie din alimente vegetale. Incidența osteoporozei este mult mai mică în rândul asiaticilor ce nu consumă lactate decât în rândul americanilor dependenți de aceste produse. Legumele cu frunze verzi, exercițiile fizice și un aport crescut de proteine sunt metode mult mai eficiente de a obține calciul de care are nevoie organismul nostru. Și, spre deosebire de acestea, laptele nu determină scăderea în greutate sau reducerea riscului de boli cardiovasculare. De fapt, produsele lactate sunt asociate cu un risc crescut de acnee, cancer de prostată, boala Parkinson și dureri articulare.

Iată alte motive pentru a limita consumul de lapte:

 Pasteurizarea – procesul de încălzire a laptelui la o temperatură ridicată, pentru scurt timp, cu scopul de a ucide bacteriile – distruge și majoritatea enzimelor vii pentru care ar merita, poate, să bem lapte. Deși pasteurizarea este necesară pentru a preveni intoxicațiile alimentare, în urma ei laptele devine relativ inutil din punct de vedere nutrițional. Laptele bio este chiar mai rău decât cel produs convențional, deoarece necesită ultrapasteurizare, care ucide și mai multe enzime.

 Omogenizarea – procesul de descompunere a grăsimii din lapte ca să nu se separe – poate descompune și o substanță din lapte numită plasminogen, ceea ce poate mări riscul de arterioscleroză.

 Vacilor de lapte li se administrează adesea hormonii de creștere bovini rBST și rBGH pentru a spori producția de lapte. Prezența acestor hormoni în laptele pe care-l consumăm stimulează ficatul să producă factorul unu de creștere a insulinei (IGF-1). Laptele conține deja cantități considerabile de IGF-1, dar, prin adăugarea acestor hormoni, organismul produce cantități și mai mari. Excesul de IGF-1 a fost asociat cu o predispoziție la tumori mamare și ale prostatei.

 În mai multe studii, cancerul de prostată a fost asociat cu consumul de produse lactate. Într-un studiu efectuat la Harvard cu privire la sănătatea medicilor, la care au participat peste 20 000 de medici bărbați, cei care au consumat zilnic mai mult de două porții de lactate aveau un risc cu 34% mai mare de a face cancer de prostată decât bărbații care au consumat mai puține lactate sau deloc.[83]

 Estrogenii naturali ai vacilor gestante pot mări riscul de cancere sensibile la hormoni, precum cel de prostată, de testicule și de sân[84], și, totodată, se suspectează că ar putea contribui la instalarea prematură a pubertății.

 rBGH administrat vacilor le face mai susceptibile la infecții, în special la mastită. Infecțiile sunt tratate cu antibiotice, care ajung în laptele pe care îl consumi. De asemenea, consumul excesiv de antibiotice poate conduce la apariția unor bacterii rezistente la antibiotice. Multe țări au interzis laptele provenit de la vaci tratate cu rBGH.

 În mai multe studii, s-a descoperit o legătură între consumul de lapte și boala Parkinson, care ar putea fi cauzată de expunerea la pesticide.[85]

IAURT SIMPLU ȘI UNT CLARIFIAT

Deși nu suntem fani ai produselor lactate, din motivele discutate anterior, iaurtul simplu și untul clarifiat pot face parte din alimentația unui războinic al creierului. Nu vorbim despre iaurturile aromate, pline de zahăr (citește etichetele), ci despre iaurtul simplu care conține proteine și probiotice. Dacă mănânci iaurt simplu, poți adăuga fructe de pădure congelate și puțină stevia pentru a-i da un gust nemaipomenit. Untul clarifiat sau ghee poate fi benefic, deoarece conține acizi grași cu lanț scurt, despre care s-a arătat că ajută la vindecarea intestinelor. Și, deoarece cazeina și zerul au fost înlăturate, riscul de alergii este mai mic.

LAPTELE DE CAPRĂ ESTE O ALEGERE BUNĂ

• Conține mai mult calciu și magneziu decât laptele de vacă.

- Are mai multe proteine decât laptele de vacă.
- Circa 93% dintre bebelușii cu alergii la laptele de vacă tolerează laptele de capră.
- Este omogenizat în mod natural.
- Este mai ușor de digerat.
- De obicei, caprelor nu li se administrează hormoni și antibiotice.
- Conține totuși lactoză.

DAR DACĂ BRÂNZA ESTE PASIUNEA MEA?

Dacă ai poftă tot timpul de brânză, s-ar putea să fii dependent de ea. Un nou studiu sugerează că dependența de produsele lactate este reală.[86] Cercetătorii au identificat o serie de alimente care creează dependență studiind aproximativ 500 de persoane care au completat scara Yale de dependențe alimentare, creată pentru a se determina dacă cineva are o asemenea problemă. Într-un mod deloc surprinzător, pizza s-a situat în capul listei alimentelor care provoacă dependență. Pe lângă faptul că reprezintă un aliment de bază pentru copii, studenți și adulți, există un motiv științific pentru care adorăm pizza – și acesta are de-a face cu brânza. Studiul a descoperit că anumite alimente creează dependență din cauza modului în care sunt procesate. Cu cât alimentul este mai procesat și mai gras, cu atât mai mult a fost asociat cu dependențele alimentare. Brânza are șanse foarte mari să creeze dependență, deoarece atunci când cazeina din lapte se combină cu acizii din stomac, se produc niște substanțe numite cazomorfine, care au un ușor efect sedativ asupra creierului, asemenea opiaceelor sau heroinei. Pariu că nu poți mânca doar o felie de pizza? Când Daniel mergea la

părinții lui de Crăciun, mama sa făcea o pizza nemaipomenită. Chiar dacă își promitea întotdeauna că n-o să mănânce mai mult de două felii, deseori mânca opt. Cazomorfinele ne calcă în picioare voința. Acum merge la părinți doar după ce a mâncat o masă sănătoasă și, eventual, o felie de pizza.

MOTIVELE PENTRU CARE GLUTENUL ȘI BRÂNZA PROVOACĂ DEPENDENȚĂ

- Când glutenul și cazeina sunt expuse la pepsina și acidul clorhidric din stomac, se descompun în exorfine, care străbat bariera sânge–creier.
- Exorfinele se leagă de receptorii endorfinelor (ca morfina) și provoacă o ușoară stare de euforie.
- Acest efect este blocat de naltrexonă, medicamentul care blochează efectele morfinei și heroinei asupra creierului.
- Multe persoane au simptome de abstinență atunci când renunță la gluten sau lactate.
- Persoanele care obișnuiesc să consume cantități mari de alimente într-un timp scurt mănâncă mai puțin (în special grâu) atunci când li se administrează naltrexonă.

funcționarea creierului. Deseori, acestea sunt eficiente. De obicei, au mult mai puține efecte secundare decât majoritatea medicamentelor prescrise de medic pe rețetă și sunt considerabil mai ieftine. În plus, nu e nevoie să informezi compania de asigurări că le-ai luat. Cunoaștem multe persoane care n-au mai avut dreptul la asigurare sau au fost nevoite să plătească prime mai mari la asigurările de viață, de sănătate, de dizabilitate sau de îngrijire pe termen lung deoarece au luat anumite medicamente. Dacă există soluții alternative naturale, merită să le iei în considerare.

Cu toate acestea, suplimentele naturale sunt asociate cu unele probleme. De pildă, chiar dacă în general sunt mai ieftine decât medicamentele, e posibil să te coste mai mult, pentru că nu sunt decontate de casele de asigurări. În plus, multe persoane nu știu că suplimentele naturale pot avea efecte secundare și trebuie folosite în mod chibzuit. Simplul fapt că un lucru e natural nu înseamnă că este inofensiv. Arsenicul și cianurile sunt naturale, dar asta nu înseamnă că sunt benefice pentru sănătate. De pildă, sunătoarea, unul dintre antidepresivele noastre preferate, poate cauza sensibilitate la lumina solară și totodată poate diminua eficacitatea unor medicamente, inclusiv a unor contraceptive.

Una dintre principalele probleme legate de suplimentele naturale este lipsa controlului calității. Gama de produse este foarte diversă și trebuie să găsești mărci de încredere. În SUA, e preferabil ca suplimentele pe care le cumperi să provină de la producători care respectă indicațiile GMP (Good Manufacturing Practices – bune practici de fabricare) ale FDA. O altă capcană constă în faptul că multe persoane primesc sfaturi despre suplimente de la vânzătorii magazinelor de produse naturale, care s-ar putea să nu fie foarte bine informați. Însă,

chiar și în aceste condiții, având în vedere beneficiile pe care ți le pot oferi, merită să iei în considerare suplimentele naturale, mai ales dacă ai acces la informații exacte, bazate pe cercetări științifice. În fiecare zi, noi luăm câteva suplimente despre care credem că ne influențează viața în mod pozitiv.

Mulți medici spun că, dacă ai o alimentație echilibrată, nu e nevoie să iei suplimente. Noi apreciem cele scrise de Mark Hyman în cartea lui *The UltraMind Solution: Fix Your Broken Brain by Healing Your Body First* [Soluția UltraMind: Vindecă-ți mai întâi corpul pentru a-ți repara creierul]: dacă oamenii „ar consuma alimente proaspete, bio, locale, nemodificate genetic, cultivate în soluri virgine bogate în minerale și nutrienți, care nu au fost transportate pe distanțe mari și depozitate luni întregi [...] și dacă ar lucra și ar trăi în aer liber, ar respira doar aer proaspăt, nepoluat, ar bea doar apă curată, ar dormi nouă ore în fiecare noapte, ar face mișcare zilnic și n-ar fi expuși la factori de stres și la toxine din mediu", atunci s-ar putea să nu aibă nevoie de suplimente.[87] Dar, având în vedere că trăim într-o societate agitată, unde ne luăm de mâncare din mers, consumăm gustări pline de zahăr, cumpărăm alimente procesate și consumăm produse tratate chimic, cei mai mulți dintre noi ar avea de câștigat dacă ar lua un supliment cu vitamine și minerale.

Studiile demonstrează beneficiile terapeutice ale suplimentelor în ceea ce privește starea de spirit, somnul și memoria. Când vrei să cumperi un supliment, îți recomandăm să discuți mai întâi cu un specialist în domeniu pentru a afla care sunt suplimentele și dozele cele mai eficiente în cazul tău. Site-ul nostru (brainmdhealth.com) conține link-uri către pagini cu

literatură științifică de specialitate despre numeroase suplimente legate de sănătatea creierului, pentru ca să fii pe deplin informat în ceea ce privește beneficiile și riscurile acestora. Te rugăm să reții faptul că suplimentele pot avea efecte foarte puternice asupra organismului și e nevoie de precauție atunci când iei simultan și medicamente prescrise de medici.

TREI SUPLIMENTE ESENȚIALE PENTRU TOȚI

Există trei suplimente pe care le recomandăm, de obicei, tuturor pacienților noștri deoarece sunt esențiale pentru funcționarea optimă a creierului: multivitaminele, acizii grași omega-3 și vitamina D.

Multivitamine

Conform unor studii decente, peste 50% dintre americani nu țin cont de recomandarea de a consuma cel puțin cinci porții de fructe și legume pe zi – minimul necesar pentru a-ți asigura nutrienții de care ai nevoie. Noi le recomandăm tuturor pacienților noștri să ia zilnic un complex de vitamine și minerale de bună calitate. Într-un editorial publicat în revista *Journal of the American Medical Association*, cercetătorii recomandau tuturor să ia o multivitamină deoarece previne bolile cronice. În plus, persoanele care au probleme cu controlul greutății au adesea o alimentație mai puțin sănătoasă și deficiențe de vitamine și alți nutrienți. De asemenea, cercetările sugerează că ADN-ul persoanelor care iau multivitamine are un aspect mai tânăr.

Un studiu din 2010 de la Universitatea din Northumbria a testat efectele multivitaminelor asupra a 215 bărbați cu vârste cuprinse între 30 și 55 de ani.[88] În cadrul acestui studiu dublu

orb, controlat prin placebo, au fost evaluate performanțele mentale ale participanților și, în plus, li s-a cerut acestora să se autoevalueze în ceea ce privește starea mentală generală, stresul și dispoziția. La începutul studiului, nu au existat diferențe considerabile între grupul care a primit multivitamine și cel care a primit un placebo. La o nouă testare făcută după o lună, cei din primul grup au raportat o stare de spirit mai bună și au dat dovadă de performanțe mentale superioare – altfel spus, erau mai fericiți și mai deștepți! În plus, simțeau că au mai multă vigoare, mai puțin stres și mai puțină oboseală mentală după ce realizau diverse sarcini mentale.

Într-un alt studiu controlat prin placebo de la Northumbria, cercetătorii au testat efectele multivitaminelor asupra a 81 de copii sănătoși cu vârste între 8 și 14 ani.[89] Au descoperit că aceia care au luat multivitamine obțineau rezultate mai bune la două din trei sarcini care necesitau atenție. Cercetătorii au ajuns la concluzia că multivitaminele au potențialul de a îmbunătăți funcționarea creierului la copiii sănătoși.

Acizi grași omega-3

Ani întregi am scris despre beneficiile acizilor grași omega-3, care se găsesc în suplimentele cu ulei de pește. Noi luăm acizi grași omega-3 în fiecare zi și le recomandăm tuturor pacienților noștri să facă la fel. Dacă vezi mormanele de studii științifice, este ușor să înțelegi de ce. S-a descoperit că acizii grași omega-3 sunt esențiali pentru o sănătate optimă a creierului și a corpului.

De pildă, conform cercetătorilor de la Școala de Sănătate Publică de la Harvard, un nivel redus de acizi grași omega-3 reprezintă una dintre principalele cauze de deces care ar putea fi prevenite și a fost corelat cu afecțiuni cardiace, accidente vasculare cerebrale, depresie, comportament suicidar, ADD, demență și obezitate. De asemenea, există dovezi științifice că nivelurile scăzute de acizi grași omega-3 contribuie la tendința de a face abuz de substanțe.

Dacă nu consumă pește sau nu iau suplimente cu ulei de pește, majoritatea oamenilor au o deficiență de acizi grași omega-3. Știm acest lucru deoarece la clinica Amen le facem pacienților o analiză de sânge pentru a le măsura nivelul de acizi grași omega-3 din sânge. Înainte de a introduce această practică, am testat-o pe angajații noștri, pe mai mulți membri ai familiei și, firește, pe noi înșine. Când i-au sosit rezultatele, Daniel a fost foarte încântat. Un nivel de acizi grași omega-3 peste 7 este bun. În cazul lui, rezultatul era aproape 11. Dar rezultatele pentru majoritatea angajaților și membrilor familiei nu erau atât de bune, ceea ce însemna un risc mai mare de probleme fizice și emoționale. Soluția era simplă. Să mănânce mai mult pește sau să ia suplimente cu ulei de pește.

Creșterea aportului de acizi grași omega-3 este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru creier, starea de spirit și greutatea corporală. Cel mai intens studiate substanțe din această categorie sunt EPA și DHA. DHA alcătuiește o mare parte din materia cenușie a creierului. Grăsimea din creier formează membranele celulare și joacă un rol vital în funcționarea celulelor. De asemenea, neuronii sunt bogați în acizi grași omega-3. EPA îmbunătățește circulația sangvină, ceea ce stimulează funcționarea creierului.

S-a descoperit că un aport crescut de acizi grași omega-3 reduce apetitul și poftele alimentare, precum și grăsimea corporală. Într-un studiu fascinant din 2009 publicat în *British Journal of Nutrition*[90], cercetătorii australieni au analizat probe de sânge, au calculat IMC-urile și au măsurat circumferințele taliei și șoldurilor a 124 de adulți (dintre care 21 cu greutate normală, 40 supraponderali și 63 obezi). Au descoperit că persoanele obeze aveau un nivel considerabil mai mic de EPA și DHA, comparativ cu persoanele cu o greutate normală. Subiecții cu niveluri mai mari de EPA și DHA erau mai predispuși să aibă valori sănătoase ale IMC-ului și ale circumferințelor taliei și șoldurilor.

Alte dovezi privind beneficiile consumului de ulei de pește în ceea ce privește scăderea în greutate provin dintr-un studiu realizat în 2007 la Universitatea South Australia.[91] Echipa de cercetători a descoperit că aportul de ulei de pește în combinație cu efectuarea unor exerciții fizice moderate, precum 45 de minute de mers pe jos de trei ori pe săptămână, are ca rezultat o reducere semnificativă a grăsimii corporale după doar 12 săptămâni. Însă consumul de ulei de pește fără activitate fizică sau activitatea fizică fără ulei de pește nu duceau la scăderea grăsimii corporale.

Unul dintre cele mai interesante studii despre uleiul de pește și scăderea în greutate a fost publicat într-un număr din 2007 al revistei *International Journal of Obesity*.[92] Cercetătorii din Islanda au investigat efectele uleiurilor de pește și fructe de mare asupra slăbirii în cazul a 324 de bărbați tineri supraponderali, cu un IMC variind între 27,5 și 32,5. Participanții au fost împărțiți în patru grupe; persoanele din fiecare grup au avut aceeași alimentație cu 1 600 de calorii pe zi, la care s-au adăugat următoarele:

- Grupul de control (capsule cu ulei de floarea-soarelui, fără ulei de pește sau fructe de mare)
- Pește slab (trei porții de cod a câte 150 grame pe săptămână)
- Pește gras (trei porții de somon a câte 150 de grame pe săptămână)
- Ulei de pește (capsule cu DHA/EPA, fără pește sau fructe de mare)

După patru săptămâni, numărul mediu de kilograme date jos de bărbații din fiecare grup a fost următorul:

- Grupul de control: 3,5 kg
- Grupul care a consumat pește slab: 4,3 kg
- Grupul care a consumat pește gras: 4,5 kg
- Grupul care a consumat ulei de pește: 5 kg

Cercetătorii au ajuns la concluzia că suplimentarea cu pește sau ulei de pește a unei diete echilibrate nutrițional, cu număr redus de calorii, poate stimula scăderea în greutate la bărbați.

De asemenea, studiile din ultimii câțiva ani au relevat că o alimentație bogată în acizi grași omega-3 favorizează un bun echilibru emoțional și o stare de spirit pozitivă la vârste înaintate, posibil deoarece DHA este o componentă majoră a sinapselor creierului. Un număr tot mai mare de dovezi științifice arată că uleiul de pește contribuie la reducerea simptomelor depresiei. Un studiu cu durata de 21 de ani, la care au participat 3 317 bărbați și femei, a

descoperit că persoanele cu cel mai mare aport de EPA și DHA erau mai puțin predispuse la simptome de depresie.

Există numeroase dovezi științifice care indică o legătură între consumul de pește bogat în grăsimi omega-3 și funcțiile cognitive. O echipă de cercetători danezi a comparat dietele a 5 386 de persoane în vârstă sănătoase și a descoperit că, cu cât o persoană consuma mai mult pește, cu atât era mai capabilă să-și păstreze o memorie bună și un risc redus de demență. J.A. Conquer și colegii lui de la Universitatea Guelph din Guelph, Ontario, Canada, au studiat conținutul de acizi grași din creier în fazele timpurii și târzii ale demenței, constatând că nivelul era scăzut în comparație cu cel al oamenilor sănătoși. În 2010, cercetătorii de la UCLA au analizat literatura științifică existentă despre DHA și uleiul de pește, ajungând la concluzia că aportul de suplimente cu DHA încetinește evoluția bolii Alzheimer și poate preveni instalarea demenței senile.

Acizii grași omega-3 pot ameliora performanțele cognitive și comportamentul la orice vârstă. Cercetătorii de la Universitatea din Pittsburgh au raportat în 2010 că persoanele de vârstă mijlocie cu niveluri mai ridicate de DHA au obținut rezultate mai bune la o varietate de teste, printre care raționamentul nonverbal, flexibilitatea mentală, memoria de lucru și vocabularul.[93] Cercetătorii suedezi, care au monitorizat aproape 5 000 de băieți de 15 ani, au descoperit că aceia care consumau pește mai mult de o dată pe săptămână au obținut rezultate mai bune la testele standard de inteligență decât adolescenții care nu consumau pește.[94] Un studiu ulterior a constatat că adolescenții care mănâncă pește mai des decât o dată pe

săptămână obțin note și mai bune la școală, comparativ cu cei având un consum de pește mai redus.[95] Un studiu din 2015, controlat prin placebo, a arătat că un gram de acizi grași omega-3 administrat zilnic copiilor între 8 și 16 ani le-a ameliorat semnificativ comportamentul.[96]

Printre alte beneficii ale grăsimilor omega-3 se numără un nivel mărit de atenție în cazul persoanelor cu ADD, reducerea stresului și un risc scăzut de psihoză. Când le-am prescris unor foști jucători de fotbal american suplimente cu ulei de pește, mulți dintre ei au fost capabili să reducă medicamentele analgezice sau chiar să renunțe la ele.

Recomandarea noastră pentru majoritatea adulților este să ia zilnic între 1 și 2 grame de ulei de pește de bună calitate, cu un conținut echilibrat de EPA și DHA.

Vitamina D

Vitamina D, numită și „vitamina soarelui", este cunoscută mai ales pentru faptul că fortifică oasele și stimulează sistemul imunitar. Dar ea joacă un rol fundamental și în ceea ce privește sănătatea creierului, starea de spirit, memoria și controlul greutății. Deși este clasificată drept o vitamină, de fapt este un hormon steroid esențial pentru sănătate. Nivelul scăzut al vitaminei D este asociat cu depresia, autismul, psihoza, boala Alzheimer, scleroza multiplă, afecțiunile cardiace, diabetul, cancerul și obezitatea. Din păcate, deficiențele de vitamina D apar din ce în ce mai frecvent, parțial deoarece petrecem mai mult timp în interior și folosim în mai mare măsură loțiuni de protecție solară. Deși acestea ne protejează pielea de leziuni, în același timp blochează capacitatea organismului de a sintetiza vitamina D din lumina

soarelui.

Știai că atunci când nu ai suficientă vitamina D îți este foame tot timpul, indiferent cât mănânci? Motivul este că un nivel scăzut de vitamina D afectează eficacitatea leptinei, hormonul apetitului care generează senzația de sațietate. De asemenea, studiile arată că deficiența de vitamina D este asociată cu un nivel ridicat al grăsimii corporale. Un studiu canadian din 2009 a descoperit că greutatea și grăsimea corporală erau considerabil mai mici în cazul femeilor cu un nivel normal al vitaminei D decât în cazul celor cu deficiențe ale acestei vitamine.[97] Există dovezi că persoanele obeze au nevoie de doze mai mari de vitamina D decât persoanele zvelte pentru a ajunge la același nivel.

Unul dintre cele mai interesante studii despre vitamina D a fost realizat de cercetătorii de la Stanford Health Care. Un pacient a primit o rețetă conform căreia trebuia să ia săptămânal 50 000 UI de vitamina D, dar din greșeală a luat 50 000 UI pe zi. După șase luni, nivelul de vitamina D al pacientului a crescut de la 7, care este extrem de redus, la 100, aflat la limita superioară a intervalului de valori normale.

Ceea ce ni s-a părut surprinzător la acest raport a fost că pacientul s-a plâns de câteva efecte secundare din cauza dozei foarte ridicate, mai precis reducerea apetitului și o scădere semnificativă în greutate. Firește, nu susținem că ar trebui să iei mai multă vitamina D decât e nevoie, fiindcă poate fi toxică, dar studiul arată că un nivel optim al vitaminei D poate contribui la controlul apetitului și la slăbire. Povestea acestui pacient ne arată de ce este atât de important să cunoaști nivelul vitaminei D înainte și după tratament. Astfel vei ști dacă iei

doza potrivită.

Vitamina D este atât de importantă pentru funcționarea creierului, încât are receptori peste tot în creier. Ea joacă un rol esențial în ceea ce privește majoritatea funcțiilor cognitive de bază, inclusiv învățarea și alcătuirea amintirilor. Acestea sunt doar câteva dintre aspectele influențate de vitamina D.[98]

Comunitatea științifică a devenit conștientă de importanța acestei vitamine pentru o funcționare optimă a creierului. În ultimii câțiva ani, au existat o serie de studii care asociază deficiența de vitamina D cu tulburările cognitive la vârstnici și unele care sugerează că un nivel optim al acestei vitamine contribuie la protecția funcției cognitive. Un asemenea studiu, publicat în *Journal of Alzheimer's Disease*, a descoperit că vitamina D3, forma activă a vitaminei D, ar putea stimula sistemul imunitar să elimine din creier beta-amiloida,[99] o proteină anormală despre care se crede că reprezintă o cauză majoră a bolii Alzheimer. Vitamina D activează receptorii de pe neuronii aflați în zone asociate cu reglarea comportamentului și protejează creierul printr-o acțiune antioxidantă și antiinflamatoare.

Un alt studiu, realizat în anul 2009 de o echipă de cercetători de la Universitatea Tufts din Boston, a examinat nivelul vitaminei D la peste 1 000 de persoane cu vârste de peste 65 de ani și efectele acesteia asupra funcției cognitive. Doar 35% dintre participanți prezentau un nivel optim al vitaminei D, restul având cantități insuficiente sau deficiențe semnificative. Persoanele cu un nivel optim al vitaminei D (50 nmol/L sau mai mult) au obținut rezultate mai bune la o serie de teste ale funcțiilor executive, precum raționament, flexibilitate și complexitate perceptuală. De asemenea, au obținut punctaje mai bune în ceea ce privește atenția și

viteza de procesare a informațiilor decât participanții cu niveluri mai mici.[100]

Cu cât ai un nivel mai scăzut al vitaminei D, cu atât ești mai predispus la a avea o dispoziție proastă. Nivelurile scăzute de vitamina D sunt asociate de multă vreme cu o incidență mai ridicată a depresiei. În ultimii ani, cercetătorii au început să se întrebe dacă, având în vedere această corelație, administrarea de suplimente cu vitamina D ar putea ameliora starea de spirit.

Un studiu care a încercat să răspundă la această întrebare a urmărit timp de un an 441 de adulți supraponderali și obezi cu niveluri de depresie similare. Participanții au luat fie un placebo, fie una sau două doze de vitamina D: 20 000 UI pe săptămână sau 40 000 UI pe săptămână. Până la sfârșitul anului, cele două grupuri care luaseră vitamina D au constatat o reducere semnificativă a simptomelor, iar în cazul grupului care a luat un placebo nu s-au observat îmbunătățiri.[101] Alte studii au raportat descoperiri similare.

Doza de vitamina D recomandată în prezent este de 400 UI pe zi, dar majoritatea specialiștilor sunt de acord că această cantitate este cu mult sub nevoile fiziologice ale celor mai mulți oameni și sugerează un aport de 2 000 UI pe zi. Noi credem că este foarte important să îți testezi nevoile individuale, mai ales dacă ești supraponderal sau obez, deoarece organismul s-ar putea să nu absoarbă vitamina D în mod corespunzător dacă ai o greutate corporală mare. De asemenea, îți recomandăm să iei probiotice și alte suplimente cu mecanisme multiple analizate în Partea a II-a, precum și pe cele destinate exclusiv tipului tău cerebral.

RĂZBOINICA MAMA ANGELA

„După ce s-a născut, fiica mea voma încontinuu și urla fără oprire. Mi s-a spus că are alergie la lapte și reflux gastroesofagian, și i s-au prescris medicamente. Era o luptă permanentă. La doi ani, era foarte emotivă, avea schimbări de dispoziție grave și crize de furie. Problemele au continuat. Într-o noapte, mama mea nu putea să doarmă și s-a uitat la una dintre emisiunile voastre de la televizor, apoi mi-a spus să mă uit și eu. Prin urmare, am comandat două și un videoclip. În 2013, când fata avea 7 ani, i s-au făcut o evaluare și o tomografie la clinica voastră din Virginia. Cu ajutorul unei diete fără gluten și fără lactate, plus un probiotic și alte câteva suplimente, este cu totul alt copil. Înainte se agita continuu, avea tot timpul conflicte la școală și nu putea merge la ore, acum a devenit un copil sănătos de 9 ani care participă în mod normal la orele de curs. Vă mulțumesc pentru că i-ați redat fiicei mele zâmbetul."

Energia unui războinic al creierului – aspecte importante de reținut din Partea a III-a

REZUMATUL CELOR 10 PRINCIPII DE NUTRIȚIE A RĂZBOINICULUI CREIERULUI

1. Consumă calorii de bună calitate.

2. Bea multă apă și consumă doar puține calorii sub formă de băuturi.

3. Consumă proteine de bună calitate, în doze mici, pe parcursul zilei.

4. Consumă carbohidrați inteligenți (cu indice glicemic scăzut și conținut ridicat de fibre).

5. Consumă cu precădere grăsimi sănătoase.

6. Înfruptă-te din culorile curcubeului, adică alimente sănătoase de culori diferite (nu jeleuri!).

- Ia suplimente potrivite tipului tău cerebral

Partea a IV-a. Instruirea unui războinic al creierului.

PARTEA A IV-A

Instruirea unui războinic al creierului

Obiceiuri și rutine zilnice pentru succesul suprem

Când antrenamentul e greu, bătălia e ușoară.

Războinicii nu așteaptă până în ziua bătăliei ca să înceapă pregătirea. Se antrenează în fiecare zi!

RĂZBOINICA NANCY

Nancy a venit la noi din Oxford, Anglia. Cu trei ani mai devreme, pe când avea 80 de ani, cumpărase un exemplar din *Change Your Brain, Change Your Life* [Schimbă-ți mintea ca să te vindeci de tulburările emoționale] de la un anticariat, cu 50 de cenți. După propriile cuvinte: „Cartea a zăcut prin casă vreun an sau doi, dar odată ce am început s-o citesc, n-am mai putut să o las din mână. Cred că a fost cea mai revelatoare și mai uimitoare lectură din viața mea. Până atunci fusesem obeză, cu perioade lungi de tendințe depresive, nemotivată, neinspirată și, în plus, sufeream de artrită. Apoi am început să mă gândesc la lucrurile pe care le-aș fi putut schimba cu ușurință. Puțin câte puțin, am început să aplic unele dintre recomandările voastre".

În primul rând, a început să bea mai multă apă. Din carte a aflat că hidratarea este un exercițiu important pentru creier, care e compus în proporție de 80% din apă. După câteva zile a observat că avea mai multă energie.

Apoi a început să ia suplimente benefice pentru creier, printre care un complex de vitamine și minerale, acizi grași omega-3, vitamina D (în urma analizelor a reieșit că avea o deficiență), ginkgo biloba, acetil l-carnitină și fosfatidilserină. „M-au ajutat foarte mult", a spus ea.

Războinica Nancy



Pe măsură ce nivelul de energie i-a crescut, a început să facă mai multă mișcare, cum ar fi să meargă pe jos, ceea ce i-a îmbunătățit starea de spirit, să danseze și să joace tenis de masă.

Motivată de progresele făcute, și-a schimbat complet alimentația, adoptând dieta

războinicului creierului descrisă în ultimul capitol. A început să se ocupe cu toată seriozitatea de ceea ce mânca și a observat că a început să slăbească. „Mâncam la început alimentele benefice, așa că n-am mai avut chef de celelalte. În corpul meu era mai puțin loc pentru gunoi (mâncare proastă)."

Următoarea ei strategie a fost să învețe lucruri noi. A început să ia lecții de franceză și a învățat să cânte la chitară. Când ne-am întâlnit, învăța trei limbi străine.

„Viața mea s-a schimbat complet", ne-a spus ea. „Nivelul de energie, starea de spirit și memoria s-au îmbunătățit remarcabil și nu mai am dureri."

Apoi a început să-și învețe membrii familiei cum să aibă grijă de creierele lor. Când copiii și-au văzut mama ridicându-se de pe canapea și scăpând de kilogramele în plus și de depresie, au simțit că era important să fie atenți la ce se petrecea. Nancy ne-a spus: „Cel mai bun lucru pe care-l pot face pentru copiii mei este să rămân sănătoasă cât mai mult timp posibil. N-am visat vreodată că aș putea să fiu atât de fericită și să mă distrez atât de bine în această perioadă a vieții mele".

Nancy economisise bani ca să vină la clinica noastră din Costa Mesa, California, și să facă o evaluare, inclusiv o tomografie cerebrală. Era cadoul pe care și-l oferea la cea de-a 83-a aniversare. După ce a auzit povestea fascinantă a lui Nancy, personalul nostru ne-a invitat să o cunoaștem; când am vorbit cu ea, amândoi am fost atât de mișcați, încât ne-au dat lacrimile. Nancy este motivul pentru care facem ceea ce facem. Era foarte dulce, recunoscătoare și simpatică. Ne-a spus că dăduse jos 5 „pietre" [stones – unitate de măsură din Marea Britanie].

– Cât înseamnă asta? a întrebat Daniel.

– 32 de kilograme, fără să număr caloriile, fără să simt că-mi lipsește ceva ce-mi doream, a răspuns Nancy. Înainte arătam așa (și și-a umflat obrajii); acum m-am schimbat. M-am ridicat de pe canapea și mă simt mai bine decât m-am simțit vreodată în ultimii 40 de ani.

Imaginea SPECT a lui Nancy arăta extraordinar de frumos. Parcă ar fi fost creierul unei persoane mult mai tinere. Nancy a plâns când a văzut-o și a spus că știa că nu arăta astfel nici pe departe cu doar trei ani în urmă. Creierul tău nu e înțepenit în starea în care este; îl poți îmbunătăți, indiferent când începi.

Principalul motiv al reușitei lui Nancy a fost faptul că s-a ocupat cu toată seriozitatea, în mod susținut, de sănătatea creierului ei. N-a avut niciodată impresia că-i lipsește ceva sau că noul ei stil de viață era dificil. Să stea țintuită pe canapea era dificil. Să fie deprimată era dificil. Să se simtă singură și izolată era dificil. Pe parcurs, și-a format niște obiceiuri și rutine zilnice care i-au permis să progreseze neîncetat.

În acest capitol vom discuta despre obiceiurile și rutinele zilnice care îți permit să urmezi cu succes calea războinicului creierului. La fel ca Nancy, poți începe cu un singur lucru până când te deprinzi cu el, după care poți trece la obiceiul următor.

OBICEIURILE ȘI RUTINELE ZILNICE ALE UNUI RĂZBOINIC AL CREIERULUI

Până acum, cartea de față te-a învățat cât este de important să ai capacitatea unui războinic al creierului de a-ți păstra concentrarea și de a fi conștient de necesitatea evaluării periodice și a prevenției pentru a ști unde te afli în raport cu destinația dorită și cele zece principii esențiale de nutriție necesare pentru o funcționare optimă a creierului și a corpului. Pentru a

merge mai departe și pentru a instaura treptat disciplina în viața ta, această secțiune îți va prezenta cele șapte obiceiuri și rutine zilnice ale războinicilor creierului care te ajută să-ți fortifici mintea și corpul.

1. Începe fiecare zi cu inițiativă, recunoștință și apreciere.

2. Fă exerciții fizice în mod inteligent.

3. Încordează-ți mușchii minții.

4. Combate stresul printr-o stare de conștientizare accelerată.

5. Acordă prioritate somnului.

6. Protejează-ți abilitățile decizionale.

7. Fii curios, nu furios. Transformă-te într-un maestru al învățării din propriile greșeli.

1. Începe fiecare zi cu inițiativă, recunoștință și apreciere

Fără viziunea unui scop, un om nu-și poate controla viața proprie sau viețile celorlalți.

GINGHIS HAN

În loc să pui mâna pe telefon sau pe laptop imediat ce deschizi ochii, acordă-ți 7 minute pentru a-ți energiza creierul și pentru a începe ziua într-o stare mentală puternică. Creierul va pune în practică orice vizualizezi. Într-o lume plină de stres, agresivitate și alegeri nesănătoase, războinicii creierului sunt în forma cea mai bună atunci când petrec câteva minute respirând adânc și focalizându-și intenția, concentrându-se în special pe recunoștință, apreciere, sănătate și productivitate. Creierul ne dirijează comportamentul, dar, dacă nu-i spui ce

vrei, va începe să deruleze programele sale obișnuite, care s-ar putea să nu fie în interesul tău.

De îndată ce deschizi ochii, citește „Miracolul de o pagină". Este un exercițiu pe care îl recomandăm pacienților și clienților noștri. Iată cum se procedează: specifică exact ce vrei (nu ce *nu* vrei) în principalele domenii ale vieții, precum relații, muncă, bani și suflet (sănătate fizică, emoțională și spirituală). Poți completa un formular online în programul Brain Fit Life (mybrainfitlife.com) sau poți nota pe hârtie. Fă-ți timp pentru a crea „Miracolul de o pagină" și revizuiește-l frecvent. În timp ce citești, întreabă-te: „Comportamentul *meu* îmi permite să obțin ceea ce vreau?" Acest lucru te ajută să îți focalizezi gândurile și acțiunile asupra scopurilor tale, pe parcursul zilei.

Am numit acest exercițiu „Miracolul de o pagină" deoarece folosește două concepte puternice – intenția și viziunea – pentru a-i transmite creierului ce dorești, astfel încât mintea subconștientă să te ajute să-l transformi în realitate. Din experiența noastră, când oamenii știu ce vor cu adevărat și se întreabă în fiecare dimineață „Comportamentul *meu* îmi permite să obțin ceea ce vreau?", devin mai conștiincioși și mai eficienți în a lua decizii care contribuie la sănătate și succes, în loc să ia decizii proaste, care le limitează visurile. Motivul pentru care am scris *meu* cu caractere cursive este că nu trebuie să-i învinuiești pe alții pentru rezultatele pe care le obții. Ori de câte ori dai vina pe partenerul de viață, pe copii, pe șef sau pe societate, te transformi într-o victimă care nu poate schimba nimic. Vei fi lipsit de putere – adică exact opusul unui războinic. Victimele nu câștigă niciodată, pentru că destinul

lor se află în mâinile altcuiva. Dar când te întrebi: „Comportamentul *meu* îmi permite să obțin ceea ce vreau?", sunt șanse mult mai mari să-ți asumi propriile probleme și să le rezolvi. Asta nu înseamnă să te învinovățești; înseamnă să fii responsabil pentru viața ta. Responsabilitatea este capacitatea de a răspunde la împrejurările în care te găsești, indiferent care ar fi acestea. Durează doar un minut să citești „Miracolul de o pagină" în fiecare dimineață, dar s-ar putea să fie momentul decisiv al zilei.

RĂZBOINICA MARY

Mama Tanei, Mary, era o fugară de 16 ani care crescuse în sărăcie și haos. Din fragedă copilărie își amintea cum muncea pe plantațiile de cartofi pentru a-și plăti hainele și pentru a strânge bani pentru masa de prânz. Pe când era foarte mică, mama ei a fost dusă, urlând, cu o ambulanță la spitalul de boli mentale din Camarillo. Mai târziu, tatăl ei a suferit un accident de tren în urma căruia a ajuns cvadriplegic. Fratele mai mic al lui Mary se zbătea să facă față problemelor și a ajuns consumator de droguri, iar fratele ei mai mare a fost ucis. În pofida tuturor acestor dificultăți, Mary nu este o supraviețuitoare, ci o *luptătoare!*

Ar fi prea puțin să spunem că Mary și Tana au dus-o greu în primii ani de viață ai Tanei. Mary era o mamă singură care deseori avea câte trei slujbe pentru a se descurca. Femeile nu puteau lucra mai mult de 8 ore suplimentare și, neavând studii superioare, lui Mary îi era greu să găsească o slujbă bine plătită. Tana era un copil cu cheia de gât și ura faptul că mama ei nu era acasă. Mary încerca s-o încurajeze, descriindu-i viitorul pe care și-l imagina pentru

ea. Mary i-a explicat că era nevoie de multă muncă pentru a ajunge din situația în care se aflau în cea în care și-ar fi dorit să fie.

Într-o zi, o prietenă a lui Mary lipsită de ambiție a văzut-o epuizată și deprimată. Cu țigara atârnând în colțul gurii, i-a spus: „Nu mai munci atât. Du-te să iei ajutor social și stai acasă cu copiii". Mary a observat că Tana, pe atunci în vârstă de nouă ani, stătea într-un colț, ascultând, și a presupus că ea se gândea că ar fi o idee grozavă – ar fi dat orice să-și aibă mama aproape mai multă vreme. Alegându-și cuvintele cu atenție, a răspuns: „Nu voi permite niciodată guvernului sau oricui altcuiva să-mi controleze viața sau destinul. Știu că eforturile mele vor fi răsplătite. Este o situație de moment. Calea mai ușoară duce la suferință pe termen lung și vom rămâne blocate în acest infern pentru totdeauna. Dacă mă port ca o victimă și mă dau bătută, nu voi câștiga niciodată, fiindcă victimele nu au cum să câștige. Se lasă controlate de alții".

Această conversație i-a rămas Tanei întipărită în minte pentru totdeauna. A învățat-o să nu fie niciodată o victimă. Apropo, Mary are de 30 de ani o firmă de mare succes (pe care a început-o în propriul garaj). Venitul ei se află, acum, printre primele 1% din țară.

După ce citești „Miracolul de o pagină", notează trei lucruri pentru care ești recunoscător în ziua respectivă. Studiile au arătat că persoanele care fac acest exercițiu simplu constată o creștere semnificativă a nivelului lor de fericire în doar trei săptămâni. Iar aprecierea este și mai puternică decât recunoștința. Recunoștința este o stare interioară, în timp ce aprecierea înseamnă exprimarea recunoștinței, construind punți de energie pozitivă între noi și ceilalți. În timpul zilei, abordează cel puțin o persoană pentru a-i spune de ce o apreciezi (nu aborda

aceeași persoană timp de cel puțin 30 de zile). Exercițiul de apreciere durează doar un minut sau două și îți alimentează creierul cu energie pozitivă.

2. Fă exerciții fizice în mod inteligent

Dacă i-am putea oferi fiecărui individ cantitatea potrivită de hrană și timp pentru exercițiu fizic, nici prea puțin, nici prea mult, vom fi găsit calea cea mai sigură spre sănătate.

HIPOCRAT

Dacă medicul ți-ar oferi o rețetă care te-ar ajuta să slăbești, să reduci riscul a numeroase boli potențial fatale, să ai mai multă energie, să arăți și să te simți mai sexy și poate chiar să trăiești mai mult, cel mai probabil ai da fuga la farmacie. Ce-i drept, un asemenea medicament nu există. Dar există un tratament! Chiar există un lucru pe care-l poți face pentru a-ți îmbunătăți sănătatea pe toate planurile, fără efecte secundare îngrijorătoare: fă exerciții fizice moderate în mod regulat. Nu e nici o exagerare. Exercițiile fizice pot face atâtea pentru corpul tău, încât ar fi de-a dreptul stupefiant să alegi să *nu* faci mișcare. Corpul uman este făcut *ca să se miște*!

Unul dintre cele mai incitante și mai rapide beneficii ale exercițiilor fizice este energia pe care ți-o oferă. O femeie care participa la cursurile Tanei i-a trimis un e-mail plin de entuziasm după o ședință de zumba (o combinație energizantă de dans și fitness pe muzică latino și internațională): „Aseară m-am întors acasă cu foarte multă energie și azi m-am trezit plină de energie! Acum că știu ce se petrece cu corpul meu, am o cu totul altă perspectivă!"

Studiile au demonstrat că persoanele care fac exerciții fizice dețin cele mai bune abilități cognitive.[102] Activitatea fizică îmbunătățește irigarea creierului cu oxigen, sânge și nutrienți și-l protejează împotriva factorilor nocivi care l-ar putea afecta, cum ar fi hiperglicemia. Calmează stresul, îmbunătățește starea de spirit și reduce tensiunea arterială și glicemia. Reduce inflamația, numărul de celule adipoase, kilogramele în plus și slăbiciunea fizică și, totodată, stimulează metabolismul, longevitatea, densitatea osoasă și induce o stare generală de bine. De asemenea, s-a dovedit că exercițiile fizice regulate dezactivează gena obezității[103] și au un impact pozitiv asupra persoanelor predispuse la boala Alzheimer[104]. În plus, reduc poftele alimentare. Un studiu a descoperit chiar că exercițiile fizice ne ajută să alegem alimente mai sănătoase, să căutăm mai mult sprijin social și să dormim mai bine.[105]

Exercițiile fizice zilnice de o formă sau alta sunt esențiale pentru a fi un războinic al creierului și pentru a-ți păstra sănătatea și longevitatea. Există patru tipuri de exerciții care sunt excelente pentru creier: antrenamentul pe intervale, antrenamentul de forță, exercițiile de coordonare și exerciții efectuate într-o stare de conștiență.[106] Firește, trebuie să discuți cu medicul înainte de a începe orice program de exerciții.

MAI BUNE DECÂT ORICE PASTILĂ

Iată doar câteva dintre beneficiile exercițiilor fizice efectuate în mod regulat:

- Îmbunătățirea abilităților cognitive
- Îmbunătățirea flexibilității cognitive[107]
- O stare de spirit mai bună
- O mai mare putere de concentrare
- Îmbunătățirea funcționării sistemului cardiovascular
- Încetinirea îmbătrânirii
- Pierderea mai rapidă a grăsimii corporale și a kilogramelor în plus
- Îmbunătățirea capacității pulmonare
- Reducerea inflamației din organism
- Un nivel mai scăzut de cortizol, hormonul stresului
- Niveluri mai mari de endorfine și alți neurotransmițători care induc starea de bine
- Un nivel mai ridicat al DHEA, hormonul denumit „izvorul tinereții"
- O oxigenare mai bună a celulelor corpului, ceea ce duce la creșterea energiei și la o sănătate celulară mai bună
- Îmbunătățirea sensibilității la insulină
- Reducerea riscului de diabet, afecțiuni cardiace și unele tipuri de cancer
- Valori mai bune ale tensiunii arteriale
- Creșterea masei musculare, care constituie o rezervă de proteine
- Creșterea ratei metabolismului
- Creșterea flexibilității și agilității
- Intensificarea procesului de detoxifiere prin transpirație
- Un somn mai odihnitor
- Îmbunătățirea capacității de a ne păstra calmul în situații stresante

stresante

- Îmbunătățirea imunității

 Antrenamentul pe intervale constă din reprize de activitate foarte intensă de câte 60 de secunde, urmate de câteva minute de exerciții fizice de intensitate redusă. Noi îți recomandăm să faci zilnic o plimbare de 30–45 de minute. Aceasta va cuprinde patru sau cinci perioade de un minut în care să efectuezi un efort fizic intens (mers alert sau alergare rapidă), după care îți reiei mersul obișnuit. Un studiu din 2006, realizat de cercetătorii de la Universitatea Guelph din Canada, a relevat că antrenamentul pe intervale de intensitate arde grăsimile mai repede decât activitățile neîntrerupte de intensitate moderată. De asemenea, contribuie la creșterea nivelului de endorfine, stimulează buna dispoziție și te face să te simți mai energic.

 Stimulează-ți creierul prin exerciții de forță. Cu cât ești mai puternic pe măsură ce înaintezi în vârstă, cu atât ai un risc mai mic de a face boala Alzheimer. Cercetătorii canadieni au descoperit că antrenamentul de rezistență joacă un rol important în prevenirea declinului cognitiv.[108] De asemenea, ajută la scăderea în greutate și la reducerea grăsimii abdominale.[109] Noi îți recomandăm două ședințe de ridicări de greutăți pe săptămână, a câte 30–45 de minute – una pentru partea inferioară a corpului (abdomen, partea de jos a spatelui și picioare) și cealaltă pentru partea superioară a corpului (brațe, partea de sus a spatelui și piept). Un studiu din 2010 realizat de cercetătorii de la Universitatea din Rhode Island a comparat modificările compoziției corporale în cazul a două grupe de persoane care aveau o anumită dietă.[110] Ambele grupe au avut același plan de alimentație, dar membrii unui grup au făcut exerciții de rezistență de intensitate moderată, iar ceilalți nu. La finalul studiului cu durata de 10 săptămâni, persoanele din primul grup au

dat jos 4,5 kilograme de grăsime corporală, comparativ cu mai puțin de 250 g în cazul celuilalt grup. În plus, coapsele celor care au făcut exerciții de rezistență s-au subțiat, iar coapsele celorlalți au rămas la fel.

Războinicul creierului dr. Garrett Halweg







Înainte În comă După

În plus, mușchii constituie rezerva de proteine a organismului pentru situații de urgență.

Tana a văzut asta cu ochii ei pe vremea când lucra ca asistentă la terapie intensivă. Slăbiciunea fizică îi omora mult mai repede pe pacienții în vârstă decât boala, deoarece îi împiedica să-și recapete sănătatea și ducea la un risc mărit de căzături, fracturi și pneumonie. Un studiu a arătat că incidența supraviețuirii după un traumatism sever sau după arsuri care impuneau o spitalizare îndelungată era mai mare în cazul pacienților cu masa musculară cea mai dezvoltată. De asemenea, aceștia aveau șanse mai mari să se întoarcă în sânul familiei și la serviciu fără repercusiuni pe termen lung.

Garrett Halweg, unul dintre psihiatrii noștri, s-a ocupat foarte serios de sănătatea creierului, inclusiv în ceea ce privește mișcarea și forța fizică. În timp ce se afla în vacanță în Hawaii, a

contractat o infecție rară numită leptospiroză, care aproape că l-a răpus. A fost în comă timp de șapte zile. Singurele motive pentru care a supraviețuit, în afară de îngrijirea medicală excepțională, au fost masa sa musculară și rezervele pe care și le construise ca rezultat al obiceiurilor sale zilnice. Dacă ar fi fost fragil sau chiar normal, probabil că ar fi murit. Viața ta depinde de obiceiurile pe care le ai. Întrucât a luat în serios sănătatea creierului, Garrett se poate ocupa în continuare de munca lui, pe care o îndrăgește și prin intermediul căreia poate ajuta mulți oameni.

- **Stimulează-ți creierul cu activități de coordonare**. Activitățile de coordonare – cum ar fi dansul, tenisul de câmp sau tenisul de masă (cel mai bun sport pentru creier din lume) – stimulează activitatea cerebelului. Deși cerebelul reprezintă doar 10% din volumul creierului, el conține 50% din neuronii creierului. Este implicat deopotrivă în coordonarea fizică și în cea a gândurilor.

- **Calmează-ți și concentrează-ți mintea cu exerciții bazate pe atenție**. Yoga, tai chi și alte activități similare reduc anxietatea și depresia și, totodată, măresc puterea de concentrare.[111] Deși nu aduc aceleași beneficii ca activitatea aerobică, sunt capabile să stimuleze creierul.

- **Nu exagera.** Efectuarea de exerciții fizice intense un timp îndelungat poate fi asociată cu remodelarea cardiacă și cu un risc crescut de probleme cardiovasculare, precum aritmii cardiace.[112] Într-un studiu efectuat timp de 12 ani pe un lot de 20 de atleți implicați în activități intense de rezistență, 50% dintre ei aveau pereții ventriculului stâng măriți, ceea

ce s-ar putea să nu fie tocmai bine pentru sănătate.[113] Din această perspectivă, susținem moderația. Nu e nevoie de eforturi extreme pentru a beneficia de numeroasele avantaje ale exercițiilor fizice – de fapt, studiile sugerează că reprizele îndelungate de activitate fizică foarte intensă pot face mai mult rău decât bine. Persoanele care fac sport prea intens suferă adesea de aceleași probleme ca și persoanele sedentare. Exercițiile fizice exagerate măresc stresul oxidativ și pot afecta organismul. Femeile care fac sport prea mult suferă adesea de amenoree (absența menstruației), din cauza nivelului foarte scăzut de grăsime corporală. Eforturile fizice extreme măresc secreția de cortizol, hormonul stresului, perturbă echilibrul neurotransmițătorilor (dopamină, serotonină și glutamină) și alterează funcționarea sistemului imunitar. Posibilele consecințe constau într-un nivel crescut de inflamație, oboseală cronică, hipotiroidie, perturbarea tiparelor de somn, un risc mărit de afecțiuni autoimune și leziuni fizice ale mușchilor, oaselor și articulațiilor. În plus, nici unul dintre noi nu crede în suferință. Pentru a fi sănătos, e nevoie de alegeri inteligente.

Unul dintre prietenii noștri apropiați a fost atlet de rezistență. Îi plăcea foarte mult să alerge la maraton, dar îi plăcea și înghețata. I-a spus logodnicei lui că, din perspectiva alimentației, el era excepția de la regulă și, deoarece făcea atât de mult sport, era în stare să mănânce oricât și să trăiască până la 120 de ani. A murit în somn la 56 de ani.

Dacă vrei să trăiești mult, urmează toate componentele programului pentru sănătatea creierului.

3. Încordează-ți mușchii minții

Cu cât îți folosești mai intens creierul, cu atât îl vei putea utiliza un timp mai îndelungat. Învățând lucruri noi favorizezi crearea de conexiuni neuronale noi, dar, în lipsa învățării, conexiunile existente încep să se desfacă. Indiferent de vârstă, exercițiile mentale au un efect pozitiv asupra creierului. Învățarea are un impact cât se poate de real asupra neuronilor: îi menține activi în permanență și facilitează procesul de activare. Creierul conține aproximativ o mie de trilioane de sinapse și oricare dintre acestea se poate ofili și poate muri dacă nu este folosită în mod activ. Celulele nervoase inactive se pierd, asemenea mușchilor nefolosiți.

Conform unui studiu de la Universitatea Johns Hopkins, persoanele vârstnice care trăiau în comunitate și care au participat la un program cu durata de 5–6 săptămâni ce includea cel puțin opt sesiuni de antrenament cognitiv cu durata de 60–75 de minute aveau, zece ani mai târziu, o capacitate de raționament mult mai bună și o viteză superioară de procesare a informațiilor, precum și o calitate mai bună a activităților de zi cu zi, comparativ cu persoanele care nu au urmat un asemenea program.[114]

Cel mai bun exercițiu mental este să dobândești noi cunoștințe și să faci lucruri pe care nu le-ai mai făcut înainte. Chiar dacă activitățile de rutină sunt relativ complicate, cum ar fi predarea unui curs la colegiu, interpretarea tomografiilor cerebrale sau repararea unei rețele de calculatoare, ele nu ajută prea mult creierul, deoarece nu reprezintă ceva nou. Ori de câte ori creierul face ceva în mod repetat, învață cum să facă lucrul respectiv folosind din ce în ce mai

puțină energie. Faptul de a învăța lucruri noi, precum o nouă tehnică medicală, un nou hobby sau un nou joc, contribuie la stabilirea de noi conexiuni, ceea ce menține și ameliorează funcționarea zonelor cerebrale mai rar utilizate.[115]

Lista următoare prezintă exercițiile mentale care oferă cele mai mari beneficii anumitor zone ale creierului:

 Cortexul prefrontal (CPF): jocuri bazate pe limbaj, precum scrabble, Boggle, Words with Friends, și cuvinte încrucișate; jocuri de strategie, precum șah, Rail Baron, Axis și Blokus; meditația.

 Lobii temporali: jocuri bazate pe memorie și învățare, de exemplu să cânți la un instrument muzical (implică totodată cortexul prefrontal și cerebelul).

 Lobii parietali: jocuri matematice, precum sudoku, jonglatul (implică totodată cortexul prefrontal și cerebelul), și citirea hărților.

 Cerebel: jocuri de coordonare, cum ar fi tenisul de masă (implică și cortexul prefrontal), dansul (a învăța noi pași de dans), yoga și tai chi.

SFATURI PENTRU ÎNVĂȚAREA DE LUCRURI NOI

 Petrece 15 minute pe zi învățând ceva nou. Einstein a spus că, dacă o persoană petrece 15 minute în fiecare zi învățând ceva nou, într-un an de zile va deveni un expert, iar în cinci ani un expert la nivel național.

 Înscrie-te la un curs online (noi oferim cursuri la amenuniversity.com).

 La serviciu, pregătește-te pe multiple planuri. Învață cum se face treaba altcuiva. Ai putea chiar să schimbi postul cu al altcuiva pentru câteva săptămâni. Acesta este un lucru bun atât pentru pentru companie, cât și pentru angajați, deoarece ambii salariați vor deprinde abilități noi și își vor dezvolta funcționarea creierului.

 Întrerupe rutina zilnică pentru a stimula noi părți ale creierului. Fă exact opusul a ceea ce ți se pare natural, pentru a activa cealaltă parte a creierului și pentru a dobândi acces la ambele emisfere. Scrie sau spală-te pe dinți cu mâna non-dominantă, aruncă mingea la coș cu ambele mâini, joacă tenis de masă sau folosește mouse-ul calculatorului cu mâna cealaltă – îți pui creierul la muncă atunci când îi creezi o senzație de disconfort.

Exercițiile mentale sunt la fel de importante pentru creier precum alimentația și exercițiile fizice.

4. Combate stresul accelerând conștientizarea

Zilnic, toți ne confruntăm cu un stres considerabil – acasă, la serviciu, pe plan financiar sau pe coridoarele minții noastre. Este un adevărat război. Stresul continuu a fost asociat cu numeroase probleme cerebrale, printre care atrofia centrilor memoriei (hipocampul) aflați în profunzimea lobilor temporali, slăbirea sistemului imunitar – ceea ce favorizează îmbolnăvirea, creșterea poftei de dulciuri, alcool sau droguri ca formă de autotratament –, stimularea formării plăcii beta-amiloide, care contribuie la îmbătrânirea prematură, boala Alzheimer și alte forme de demență.

Unele surse de stres sunt inevitabile, precum mutarea într-o nouă locuință, schimbarea locului de muncă, ruperea unei relații, creșterea copiilor adolescenți sau îngrijirea părinților în vârstă. Un program regulat și disciplinat de gestionare a stresului este o componentă vitală a căii războinicului creierului. Este esențial să înveți să ții sub control factorii care provoacă stres, să combați efectele negative ale stresului și să dobândești mai repede conștientizarea.

Iată cinci obiceiuri zilnice pe care noi le considerăm deosebit de utile.

ÎNCETINEȘTE-ȚI RESPIRAȚIA, MAI ALES CÂND EXPIRI!

Știi ce anume provoacă o criză de stres? Hiperactivitatea acelei părți a creierului care simte pericolul. Respirația lentă, profundă, conștientă (cu expirația de două ori mai lungă decât inspirația) te ajută să recapeți controlul asupra situației. Controlul respirației face parte din aproape toate tehnicile meditative și este una dintre tehnicile de gestionare a stresului cel mai simplu de învățat și de practicat. Efectuarea a cinci respirații lente și profunde, de câteva ori pe zi, mai ales atunci când te simți stresat, te ajută să-ți resetezi mintea într-un mod pozitiv. Controlul respirației este un aspect esențial al programelor de instruire a soldaților și a ofițerilor de poliție, având scopul de a diminua secreția de adrenalină în timpul evenimentelor extrem de stresante. Atunci când organismul este inundat cu adrenalină, cum se întâmplă în cazul unui atac de panică, câmpul vizual se îngustează, auzul este alterat, iar capacitățile decizionale sunt afectate. Dacă această metodă este utilă soldaților și ofițerilor de poliție care se confruntă cu unele dintre cele mai stresante situații posibile, imaginează-ți în ce măsură te-ar ajuta și pe tine. Practic-o chiar acum!

CÂȘTIGĂ RĂZBOIUL DIN CAPUL TĂU

Cea mai bună armă împotriva stresului este capacitatea noastră de a alege un gând în locul altuia.

WILLIAM JAMES

Distruge-ți gândurile negative automate. Ori de câte ori te simți trist, furios, nervos sau copleșit, notează-ți gândurile negative automate (GNA) și întreabă-te dacă sunt adevărate și dacă te ajută sau îți fac rău. Gândurile mint deseori, iar gândurile în care credem fără să le cercetăm ne răpesc fericirea. A avea un gând nu are nimic de-a face cu faptul de a fi adevărat sau nu, de aceea le numim gânduri negative automate. Aceste gânduri ne atacă mintea și efectiv ne pot distruge viața. Toți avem nevoie de un polițist interior care să patruleze pe străzile minții noastre. Dacă nu ne punem gândurile la îndoială și nu le controlăm, ele pot conduce la anxietate, depresie, probleme cu somnul și cu relațiile noastre. Nu trebuie să crezi toate prostiile care îți trec prin cap! În numeroase studii științifice, învățarea unor metode de distrugere a gândurilor negative automate prin punerea lor la îndoială s-a dovedit la fel de eficientă ca medicamentele prescrise pentru anxietate și depresie – fără efecte secundare.

Autorul britanic David Gemmel a scris: „Nu te vorbi de rău. Deoarece războinicul din interior îți aude vorbele și este afectat de ele".

La școală nu suntem învățați cum să ne ținem sub control gândurile care ne trec prin cap clipă de clipă, dar acesta este un lucru esențial pentru gestionarea stresului. Gândirea negativă conduce la anxietate, depresie și îmbolnăvire, dar și gândirea pozitivă fără discernământ poate fi nesănătoasă și poate duce la decizii proaste sau chiar la moarte prematură. De pildă, multe persoane cred că pot mânca în mod regulat alimente de proastă calitate fără să li se întâmple nimic rău. Războinicii creierului au o gândire corectă și onestă; ei sunt în permanență atenți la gândurile lor și se întreabă dacă acestea sunt adevărate, utile și dacă-i motivează să-și îndeplinească misiunea.

Oamenii greșesc atunci când se lasă în voia gândurilor negative sau pozitive. Este important să ai o gândire echilibrată. Unul dintre versetele noastre preferate din Noul Testament este „Și veți cunoaște adevărul, iar adevărul vă va face liberi (Ioan 8:32)". Supraveghează-ți gândurile în fiecare clipă. Fii atent la ceea ce gândești și evaluează cât de utile și de adevărate îți sunt gândurile. Ori de câte ori observi o infestare cu gânduri negative automate, cea mai bună metodă de a scăpa de aceste creaturi infecte este să ți le notezi și să le investighezi. Transformă-le în gânduri pozitive utile. Acestea sunt gânduri oneste, adevărate, motivante și folositoare.

De pildă, dacă ești la cinema și ți-e poftă de floricele de porumb, care abundă în porumb modificat genetic și sunt îmbibate cu pesticide, grăsimi de calitate proastă și sare, întreabă-te: „Mă ajută asta să-mi ating scopurile?" Probabil că nu. Firește, ai șanse mari să câștigi războiul cu floricelele dacă mănânci ceva hrănitor înainte de a merge la cinema și ai un nivel echilibrat al glicemiei.

În această situație, un gând negativ automat ar fi: „Nu pot să mă distrez niciodată. Mă simt frustrat". Totuși, dacă mănânci floricele, te vei lipsi de ceea ce vrei cel mai mult – sănătate, energie, creativitate, o memorie bună și o stare de spirit pozitivă.

Un gând exagerat de pozitiv în această situație ar fi: „Pot să mănânc o pungă mare cu floricele. Chiar merit asta, după ce am mâncat sănătos toată săptămâna". Cu cât iei mai multe decizii proaste, cu atât îți va fi mai greu să iei decizii bune.

Mituri frecvente despre gândurile negative automate

De-a lungul anilor, am auzit multe mituri despre sănătate în care oamenii chiar cred, precum:

Îți trebuie mai multă voință – ceea ce nu va funcționa niciodată atunci când ești expus la alimente făcute să creeze dependență. Este ca și cum i-ai spune unui alcoolic să facă eforturi mai mari ca să nu mai bea. Ai nevoie de întregul plan.

E doar vina ta – este unul dintre miturile cele mai devastatoare. Sănătatea societății noastre se duce de râpă. Este sabotată la fiecare colț de stradă. Până acum, nimeni nu te-a învățat cum să devii un războinic al creierului.

Nu ai cum să slăbești – ceea ce este de-a dreptul amuzant, fiindcă multe persoane supraponderale au dat jos zeci de kilograme, dar nu reușesc să-și păstreze greutatea pentru că doar au urmat o dietă, însă nu și-au schimbat și stilul de viață pentru totdeauna.

E ceva ereditar – asta este o minciună. Doar 20–30% dintre problemele de sănătate sunt legate de moștenirea genetică. Conform unui articol din *Nature*, chiar și cancerul este

cauzat de factori de mediu sau comportamentali în 70% până la 90% din cazuri.[116] Poți face foarte multe lucruri pentru a deveni și a rămâne sănătos – și pentru a preveni eventuale noi probleme – odată ce înțelegi care este calea de urmat.

Nu lăsa gândurile negative automate și miturile să-ți răpească fericirea și sănătatea. Ai grijă cum vorbești cu tine însuți. Mintea inconștientă și copilul interior ascultă. Deseori, îi întrebăm pe clienți dacă ar vorbi cu copiii lor așa cum vorbesc cu ei înșiși. De multe ori, răspunsul este nu. Acesta este un indicator foarte bun cu privire la cât de corect este ceea ce gândești. Prin practică, vei învăța să selectezi gândurile la care îți permiți să reflectezi.

ANTRENAREA VARIABILITĂȚII RITMULUI CARDIAC (VRC)

Între creier și inimă există o legătură strânsă. Cercetările au arătat că atunci când simți emoții pozitive precum bunătate, recunoștință, bucurie, empatie și compasiune, în creier se produc unde sincronizate (coerență). Când simți emoții negative sau toxice precum furie, frustrare sau neajutorare, produci unde haotice (lipsă de coerență). Emoțiile pozitive sau negative pot avea un impact și asupra variabilității ritmului cardiac (VRC), care reprezintă variațiile ritmului inimii de la o bătaie la alta. La rândul său, acest lucru îți influențează capacitatea de a te adapta la stresul fizic, emoțional și cel legat de factorii de mediu.

Antrenarea VRC nu este altceva decât o metodă de a reduce stresul și de a accelera instalarea stării mentale de bine. Multe persoane cred că un ritm cardiac sănătos este perfect regulat, dar acest raționament este incorect. Ritmul cardiac fluctuează chiar și în condiții normale,

chiar și când suntem sănătoși. O valoare ridicată a VRC a fost asociată cu sănătatea inimii și a creierului, iar o valoare scăzută a fost corelată cu îmbolnăvirea. Tulburările VRC pot fi detectate încă de la naștere. De obicei, obstetricienii monitorizează VRC-ul copilului înainte de naștere cu ajutorul unui instrument aplicat pe scalp. În cazul unui bebeluș sănătos, ritmul cardiac variază semnificativ. Dacă ritmul cardiac al copilului devine prea regulat, se consideră că are probleme. Un VRC scăzut este un semn de boală atât la nou-născuți, cât și la adulți. S-a constatat că VRC prezice șansele de supraviețuire după un atac de cord. Mai multe studii bine concepute au demonstrat că un VRC scăzut poate prognostica moartea subită în cazul pacienților care au suferit un infarct.[117] De asemenea, studiile sugerează că un VRC scăzut poate indica din timp riscul de deces chiar și în cazul persoanelor fără afecțiuni cardiace.[118] Știind tot ce știi acum despre relația dintre creier și sănătatea fizică, s-ar putea să nu te surprindă că studiile indică și existența unei legături între un nivel ridicat de anxietate și tulburările cardiace.

Multe alte studii au sugerat că ar putea exista o relație între emoțiile negative (precum anxietatea și ostilitatea) și un VRC scăzut.[119] Un grup de cercetători a descoperit o asociere între anxietate și un VRC scăzut la 581 de bărbați, iar un alt grup a observat că VRC era scăzut în cazul persoanelor „extrem de anxioase".

Vestea spectaculoasă este că VRC poate fi schimbat cu ușurință. Noi îți recomandăm antrenori specializați, precum cei de la institutul HeartMath (heart-math.com). Ei dețin o aplicație, numită Inner Balance iOS, un dispozitiv autonom (emWave2) și un soft (emWave Pro)

îndrăgit deopotrivă de copii și de adulți. Mulți atleți profesioniști sunt capabili să evite traumatismele și să-și mărească performanțele cu ajutorul antrenării VRC.

RUGĂCIUNEA, MEDITAȚIA, AUTOHIPNOZA ȘI VIZUALIZAREA GHIDATĂ

Decenii întregi de cercetări au dovedit că rugăciunea, meditația, vizualizarea și autohipnoza elimină stresul, ameliorează concentrarea, starea de spirit și memoria și, per ansamblu, îmbunătățesc funcționarea creierului. Acordă-ți câte 5–10 minute de două ori pe zi în care să te concentrezi pe respirație, recunoștință, bunătate, iubire, o imagine frumoasă din natură sau pe versete din Biblie; este un lucru foarte simplu care poate avea un efect profund asupra vieții noastre.

Autohipnoză: Iată o formă simplă de hipnoză pe care o folosim cu pacienții și clienții noștri; una pe care ți-o poți aplica singur.

 Așază-te pe un scaun sau întinde-te pe spate, cu brațele de o parte și de alta a corpului. Fixează un punct de pe tavan sau perete aflat puțin deasupra nivelului ochilor. Uită-te direct spre locul respectiv și numără încet până la douăzeci. Vei observa că în scurt timp îți vei simți pleoapele grele. Treptat, ochii se vor închide. De fapt, dacă nu se închid de la sine, închide-i lent până când ajungi cu numărătoarea la douăzeci.

 În continuare, inspiră profund – cât de profund poți – și apoi expiră foarte lent. Repetă inspirația profundă și expirația lentă de trei ori. La fiecare inspirație, simte-ți pieptul și

abdomenul ridicându-se și imaginează-ți că inspiri pace și liniște. La fiecare expirație, simte-ți pieptul și abdomenul relaxându-se și eliberând toată tensiunea, tot ce te împiedică să te relaxezi. Apoi vei simți că te cuprinde o senzație de calm.

- Apoi, strânge puternic mușchii pleoapelor. Închide ochii cât mai strâns. Lasă mușchii pleoapelor să se relaxeze încet. Observă cât de mult s-au relaxat. După aceea, imaginează-ți că starea de relaxare se răspândește de la mușchii pleoapelor la mușchii feței, ajungând apoi la gât, umeri și brațe, în piept și în tot restul corpului. Mușchii vor prelua indicația de relaxare de la pleoape și se vor relaxa treptat din cap până-n picioare.

- Când tot corpul este relaxat, imaginează-ți că te afli în partea de sus a unei scări rulante. Mergi pe scară și cobori, numărând încet de la douăzeci până la zero. Până când ajungi jos, te vei simți probabil foarte relaxat.

- Apoi adaugă și vizualizarea. Mental, alege un loc care favorizează relaxarea profundă, cum ar fi o plajă, un parc, un lac de munte sau o pădure. Poate fi un loc real sau imaginar; ceea ce contează este să te simți în siguranță și relaxat. Imaginează-ți locul respectiv cu toate cele cinci simțuri. Vezi, auzi, simț, miroși și guști ce se află acolo. De pildă, dacă te afli pe o plajă, vezi apa, auzi sunetul valurilor și cântecul păsărilor, simți nisipul cald între degetele de la picioare sau adierea vântului pe piele, simți în nări aerul proaspăt al mării, simți pe limbă un gust ușor sărat.

- După câteva minute de vizualizare, revino pe scara rulantă și începe să urci, numărând până la zece, până când redevii complet treaz și ancorat în prezent.

Ca să-ți fie mai ușor să reții toate aceste etape, gândește-te la următoarele cuvinte:

CONCENTRARE (te concentrezi pe punctul ales)

RESPIRAȚIE (respiri lent și profund)

RELAXARE (practică relaxarea musculară progresivă)

JOS (coboară pe scară)

VIZUALIZARE (imaginează-ți locul ales cu toate simțurile)

SUS (urcă scara pentru a te trezi complet)

La primele încercări, nu te grăbi. Unele persoane se relaxează atât de mult, încât ațipesc pentru câteva minute. Dacă ți se întâmplă acest lucru, nu te îngrijora. E un semn bun – înseamnă că te-ai relaxat cu adevărat!

Dacă vrei să te călăuzească Daniel în acest proces, te poți alătura comunității Brain Fit Life (mybrainfitlife.com) pentru a asculta fișierele noastre audio cu ședințele de hipnoză.

Cercetările au arătat că autohipnoza crește variabilitatea ritmului cardiac, reduce tensiunea arterială, intensifică circulația sângelui, favorizează digestia, fortifică sistemul imunitar, îmbunătățește capacitățile cognitive și reduce sentimentele de anxietate, depresie și iritabilitate.[120]

Meditația bunătății pline de iubire: Unele studii recente au demonstrat numeroasele efecte pozitive ale unei forme speciale de meditație numită meditația bunătății pline de iubire (MBPI), care se focalizează pe dezvoltarea unor sentimente de bunătate, afecțiune și căldură

față de ceilalți. Cercetările au arătat că MBPI amplifică emoțiile pozitive și le diminuează pe cele negative[121], reduce durerile de cap[122] și migrenele[123], diminuează simptomele tulburării de stres posttraumatic[124] și prejudecățile sociale[125], mărește cantitatea de materie cenușie din zonele creierului implicate în prelucrarea emoțiilor[126] și crește interactivitatea socială.[127]

Pentru a practica acest tip de meditație, așază-te confortabil și relaxat, cu ochii închiși. Respiră profund de două–trei ori, având grijă ca expirația să fie de aproximativ două ori mai lungă decât inspirația. Renunță la orice griji și preocupări; simte cum respirația se mișcă în zona din jurul inimii. În primul rând ne vom trimite iubire nouă înșine, întrucât dacă ne este greu să ne iubim pe noi înșine, e cu atât mai dificil să simțim iubire și compasiune față de alții. Repetă, în șoaptă sau în minte, frazele următoare sau altele similare:

Să mă simt protejat și în siguranță.

Să fiu sănătos și puternic

Să fiu fericit și să am un scop în viață.

Să simt pacea interioară.

În timp ce repeți aceste fraze, simte cu adevărat intențiile pe care le exprimă. MBPI se concentrează pe conectarea cu intențiile pozitive. Pe măsură ce repeți aceste fraze, permite senzațiilor să se aprofundeze.

După câteva repetiții, dirijează frazele către cineva căruia îi ești recunoscător sau către o persoană care te-a ajutat:

Să te simți protejat și în siguranță.

Să fii sănătos și puternic.

Să fii fericit și să ai un scop în viață.

Să simți pacea interioară.

Apoi vizualizează pe cineva neutru – o persoană pe care nici nu o îndrăgești, nici nu o displaci – și repetă frazele.

După aceea vizualizează pe cineva care nu îți place sau cu care nu te înțelegi. Copiii care sunt agresați la școală se simt deseori mai puternici atunci când le trimit iubire persoanelor care-i fac să se simtă prost.

În final, trimite iubire tuturor: *Fie ca toate ființele să fie protejate și în siguranță.*

Poți practica această meditație timp de 10 sau de 30 de minute. Depinde de tine.

Vizualizare ghidată: Aceasta este o tehnică minte-corp care folosește imagini pozitive mentale și senzoriale pentru a ameliora diferite aspecte ale vieții noastre personale. De obicei, se folosește ca instrument ajutător în psihoterapie, precum și în psihologia sportivă pentru a-i ajuta pe atleți să-și atingă scopurile. Tana a folosit vizualizarea ghidată ca parte a antrenamentului pentru obținerea celei de-a doua centuri negre. Ea știa că trebuie să se pregătească pe patru fronturi:

Biologic: somn, hidratare, suplimente, putere fizică și sănătate excelentă.

Psihologic: meditație, vizualizare, eliminarea gândurilor negative automate.

Social: Sprijin, practică și feedback onest în ceea ce privește nevoile de îmbunătățire din

partea tribului ei.

Spiritual: să practice rugăciunea în mod regulat și să se concentreze pe scopul ei.



Dar în acest caz, nimic nu era mai important decât frontul *psihologic*. Tana cunoștea deja programul și era bine antrenată. Era sănătoasă și puternică. Beneficia de sprijinul comunității. Însă la vârsta de 46 de ani, nevoită să ia doze mari de medicamente pentru cancerul de tiroidă recidivant din cauza căruia avea mereu tahicardie, Tana știa că mai presus de orice trebuia să câștige lupta pe plan mental. Își dădea seama că trebuie să se odihnească bine înainte de competiție și să nu exagereze cu antrenamentele; prin urmare, pe măsură ce se apropia data decisivă, a folosit din ce în ce mai mult vizualizarea ghidată și mai puțin antrenamentul

fizic.

Mulți atleți olimpici, dacă nu chiar majoritatea, includ vizualizarea ghidată în programul lor de antrenament. Antrenorii sportivilor de performanță știu că îi pot ajuta să obțină rezultate mai bune dacă-i învață să se concentreze în mod repetat pe executarea perfectă a diferite scenarii. În realitate, tehnica presupune folosirea tuturor simțurilor, nu doar a vederii, pentru ca atleții să-și imagineze în cele mai mici detalii viitoarea competiție.

Nicole Detling, specialist în psihologie sportivă al echipei olimpice a SUA, explică următoarele: „Cu cât un atlet își imaginează mai bine tot evenimentul, cu atât se va descurca mai bine [...] În imagini, este absolut esențial să nu dai greș [...] Îți antrenezi acei mușchi și, dacă-i antrenezi să dea greș, cu siguranță că nu vei ajunge unde îți doreai. Așa că, atunci când cineva eșuează în imaginația sa, unul dintre lucrurile pe care le fac este să opresc procesul imaginației, să îi cer să revină asupra imaginii respective și să o refacă din nou și din nou".

Dan Coyle, autorul cărții *The Talent Code* [Codul Talentului], afirmă că vizualizarea poate fi folosită pentru dobândirea unor aptitudini noi: „Acest proces de deprindere a unor noi abilități modifică hardware-ul în care sunt depozitate cunoștințele în creier – cu cât învățăm mai mult, cu atât se modifică acesta mai mult. De asemenea, este ca și cum am descărca un software nou, ceea ce înseamnă că circuitele interne ale PC-ului tău (ale creierului) sunt actualizate de la Pentium 1 la Pentium 4. Experții posedă cel mai nou software [...] iar această actualizare poate fi realizată doar prin mii de ore de practică".

Vizualizarea îți oferă o scurtătură, deoarece te ajută să fortifici grupurile de celule cerebrale implicate în noile aptitudini, pur și simplu gândindu-te la aptitudinile respective. Dacă este

efectuată corect, poate fi foarte apropiată de practica fizică propriu-zisă, după cum a demonstrat-o un experiment în care trei grupuri de persoane au primit o sarcină nouă: un grup urma să nu facă nici un fel de practică, al doilea urma să facă practică mentală, iar al treilea doar practică fizică. În primul grup s-a constatat o îmbunătățire abia perceptibilă. Cele mai mari îmbunătățiri s-au înregistrat în grupul care a făcut practică fizică, iar în grupul care a făcut practică mentală s-au constatat progrese aproape la fel de mari în decurs de zece zile. Acest lucru arată cât de importantă este practica mentală (vizualizarea). Există multe tipuri de vizualizare, printre care:

Realizări anterioare: Imaginează-ți sau amintește-ți când ai obținut cele mai bune performanțe – de pildă, cele mai bune rezultate din ultima competiție sau din timpul antrenamentului. Acest lucru este deosebit de util înaintea unei competiții muzicale sau dacă ai o criză de încredere. Amintește-ți cât de bun poți fi dacă te străduiești cu adevărat.

Ce-ar fi dacă: Folosește vizualizarea pentru a practica mental toate scenariile posibile înainte de următorul eveniment sau concurs. De pildă, ce s-ar întâmpla dacă ai avea probleme cu transportul sau în relație? Poți exersa, de asemenea, folosind diferite exerciții mentale, cum ar fi un discurs pozitiv cu sine, pentru a depăși eventualele probleme. În acest exemplu, studiază alte posibilități de transport sau cum să gestionezi dificultățile relaționale. Poți folosi această metodă și referitor la ce s-ar putea întâmpla în timpul competiției (de pildă, cum să te descurci cu o mulțime ostilă).

Controlul presiunii: În timpul competiției, folosește exerciții mentale cum ar fi discursul

cu sine pentru a exersa modul în care reacționezi la situații ce pot determina încălcarea disciplinei – de pildă, cum vei reacționa la comportamente ostentative, referințe proaste, probleme de concentrare sau greșeli.

Repetiție mentală: Exersează aspectele tehnice/tactice pe care trebuie să le stăpânești pentru a reuși.

Transfer de informații: Repetă informațiile tehnice/tactice pe care le-ai acumulat în timpul zilei dintr-o sesiune de antrenament și încearcă să le combini cu cunoștințele actuale. În acest fel vei stimula grupurile de celule cerebrale și învelișul de mielină al celulelor responsabile de aptitudinile respective.

Corectarea greșelilor – cei trei C: Încearcă să-ți amintești unde ai greșit în competiția precedentă sau în antrenamentul anterior sau când greșești în timpul competiției, dacă ai timp și te poți concentra. Cum poți evita să faci din nou aceleași greșeli? Reține că nu trebuie să zăbovești asupra greșelilor; doar concentrează-te să le corectezi și imaginează-te acționând așa cum este corect.

CEI TREI C

Folosește aceste etape în timpul vizualizării mentale, după ce ai făcut o greșeală pentru a te împiedica să gândești negativ.

1. Corectează: Ce ai greșit și ce poți face data viitoare pentru a reduce riscul de a repeta aceeași greșeală? Asta te ajută să repeți modul corect de a face lucrurile și ar trebui s-o

folosești în vizualizările viitoare în locul greșelii.

2. Calcă peste: Nu are sens să stăruiești asupra greșelilor; învață din ele și mergi mai departe. În acest fel vei evita să îți faci o părere proastă despre rezultatele obținute și vei trata greșelile așa cum trebuie tratate – ca pe o parte a experienței pozitive de a învăța ceva nou.

3. Concentrează-te: Revino pe drumul cel bun; focusează-ți din nou atenția asupra a ceea ce ai de făcut în momentul respectiv (în acest caz poți folosi discursul cu sine). Lasă greșelile în urmă și îndreaptă-ți atenția asupra sarcinii din prezent. *Concentrează-te!*

FĂ UN PLAYLIST CU MELODII BENEFICE PENTRU CREIER

Muzica poate fi un adevărat medicament, dacă o folosești corespunzător. Muzica ne calmează, ne inspiră și ne ajută să ne concentrăm. În cartea lui Barry Goldstein *The Secret Language of the Heart* [Limbajul secret al inimii][128], autorul trece în revistă proprietățile muzicii relevate de neuroștiință. „Muzica stimulează circuitele emoționale din creier."[129]

„Eliberează oxitocină, hormonul îmbrățișărilor, ceea ce poate îmbunătăți intimitatea, încrederea și relațiile."[130]

„Ascultarea muzicii poate induce emoții extrem de intense, crescând astfel secreția de dopamină, un neurotransmițător produs în creier care controlează centrii recompensei și ai plăcerii din acest organ."[131]

„Muzica a fost folosită pentru a-i ajuta pe pacienții cu leziuni cerebrale severe să-și recapete amintirile personale. Muzica i-a ajutat pe pacienți să se reconecteze cu amintiri la care

Three Dog Night, *Joy to the World*

FERICIRE

Pharrell Williams, *Happy*

Deva Premal and Miten, *Om Mantra*

RELAXARE

Monroe Institute, *Wisdom of the Heart*

Madonna, *La Isla Bonita*

Jonathan Goldman, *Dolphin Dreams*

Jonathan Goldman, *Awakening*

Marconi Union, *Weightless*

Barry Goldstein, *Wisdom of the Heart*

PACE INTERIOARĂ

Enya, *Watermark*

SOMN ODIHNITOR

Steven Halpern, *Deep Theta 2.0 (Part 1)*

Jeffrey Thompson, *Delta Sleep System (Part 1)*

Liquid Mind, *Adagio for Sleep*

CONCENTRARE

Bruno Mars, *Just the Way You Are*

Mozart*, Sonata pentru două piane în Re major, K. 448*[132]

Kitaro, Silk Road

5. Acordă prioritate somnului

Conform celor prezentate în Partea a II-a, un somn odihnitor este absolut esențial pentru sănătatea creierului, iar războinicii creierului își protejează somnul ca și cum ar fi unul dintre cele mai importante lucruri – ceea ce și este. Somnul regenerează toate celulele corpului, permite refacerea neuronilor, ajută la eliminarea toxinelor care se acumulează în timpul zilei și activează conexiuni neuronale care altminteri s-ar deteriora din cauza inactivității. De asemenea, somnul este necesar dacă dorești să ai o piele luminoasă, multă energie, bună dispoziție, o sănătate excelentă și o greutate stabilă.

Din nefericire, în jur de 70 de milioane de americani au probleme cu somnul, iar situația se agravează din ce în ce mai mult odată cu proliferarea gadgeturilor și a obiceiurilor proaste. În 1900, americanii dormeau, în medie, nouă ore pe noapte. Conform unui sondaj recent realizat de Sleep în SUA, în prezent media este de numai 6 ore și 40 de minute pe noapte. Și mai îngrijorător este faptul că procentul persoanelor care dorm mai puțin de 6 ore pe noapte a crescut de la 12% în 1998 la 20% în 2009, în timp ce procentul americanilor care dorm 8 ore pe noapte a scăzut de la 35% în 1998 la 28% în 2009.

Problemele cu somnul se manifestă sub diferite forme. Îți este greu să adormi? Adormi ușor, dar te trezești în mod repetat pe parcursul nopții? Te ridici greu din pat dimineața?

Sforăi sau sforăie partenerul? Toate aceste probleme pot afecta funcționarea creierului și pot slăbi organismul. Un somn care durează mai puțin de șapte ore pe noapte a fost asociat cu diminuarea generală a activității cerebrale, ceea ce îți poate afecta greutatea, pielea, starea de spirit, sănătatea, performanțele atletice și, cel mai important, capacitatea de a lua decizii. Insomnia cauzează o activitate redusă a cortexului prefrontal și a lobilor temporali, ceea ce afectează atenția, judecata, controlul impulsurilor, memoria și învățarea. Având în vedere toate acestea, nu e de mirare că persoanele care dorm insuficient se luptă să-și păstreze o stare de spirit pozitivă, o memorie bună sau un corp sănătos.

Într-un sondaj realizat de Better Sleep Council, 44% dintre angajați au recunoscut că atunci când nu dormeau suficient erau mai predispuși să aibă o stare de spirit neplăcută sau neprietenoasă. Studiile arată că motivația scăzută din cauza lipsei de somn crește riscul de neparticipare la evenimentele de familie, întâlnirile cu colegii de serviciu și alte activități recreative. Întrucât legăturile sociale mențin sănătatea creierului, evitarea diferitelor întâlniri și evenimente din cauza oboselii îți poate afecta dispoziția și poate contribui la îmbătrânirea prematură a creierului.

De asemenea, atunci când nu dormi destul, ești mai puțin dispus să faci exerciții fizice sau să ai relații intime cu partenerul, privându-ți astfel creierul și corpul de anumite substanțe ce favorizează starea de bine. Dacă vrei să fii mai bine dispus, dormi mai bine. Când nu dormi suficient, ești înclinat să bei mai multă cafea, să fumezi mai mult, să faci mai puțină mișcare, să consumi mai multă mâncare nesănătoasă și să bei mai mult alcool.[133] Studiile arată că

adolescenții cu un somn insuficient sunt mai predispuși să bea alcool, să fumeze marijuana și să folosească alte droguri decât cei care dorm suficient. Totodată, deficiența de somn a fost asociată cu obezitatea[134], diabetul de tip 2, depresia, anxietatea, ADHD și psihoza.

Pentru a-ți satisface nevoia de somn, trebuie să folosești trei strategii esențiale:

1. Dorește-ți un somn de invidiat (este de o importanță vitală).

2. Evită factorii care îți tulbură somnul.

3. Ocupă-te de factorii care-ți stimulează somnul.

EVITĂ FACTORII CARE ÎȚI TULBURĂ SOMNUL

În societatea noastră veșnic agitată, 24 de ore din 24, 7 zile din 7, o întrebare la fel de bună ar fi: „Ce nu afectează somnul?". Se pare că există nenumărate motive pentru care milioane de oameni nu reușesc să se odihnească suficient noaptea. Iată câțiva dintre factorii cel mai des întâlniți:

□ O temperatură prea ridicată în dormitor

□ Lumina din dormitor

□ Zgomotul

□ Prezența gadgeturilor lângă pat

□ Mersul la culcare îngrijorați sau furioși

□ Medicamentele: Multe dintre ele perturbă somnul, precum cele împotriva astmului, antihistaminicele, antitusivele, anticonvulsivele și medicamentele stimulante (precum cele

folosite în caz de ADHD).

 Cofeina: Excesul de cafea, ceai, ciocolată sau chiar unele preparate din plante – mai ales dacă sunt consumate după-amiaza sau seara târziu – poate perturba somnul.

 Alcoolul, nicotina și marijuana: Deși inițial acești compuși induc somnolență la unele persoane, după o vreme au efectul contrar – motiv pentru care este posibil să te trezești la câteva ore după ce te-ai culcat.

 Sindromul picioarelor neliniștite: Mișcări bruște sau de pedalare efectuate cu picioarele în timpul nopții care îl înnebunesc pe partener (dar și pe persoana care le produce).

 Aspecte specifice femeilor: Sarcina, sindromul premenstrual, menopauza și perimenopauza provoacă fluctuații ale nivelurilor hormonale ce pot perturba ciclul somnului.

 Sforăitul: Dacă e prea sonor, te poate trezi din somn atât pe tine, cât și pe partener sau pe toată lumea din casă.

 Apneea în somn: Este o afecțiune manifestată prin oprirea respirației pe perioade scurte pe parcursul nopții, ceea ce te împiedică să te odihnești și te face să te simți apatic, neatent și uituc în timpul zilei.

 Lucrul în ture: Asistentele medicale, pompierii, personalul de securitate, lucrătorii de la serviciile pentru relații cu clienții, șoferii de camioane, piloții și multe alte persoane lucrează noaptea și dorm ziua. Sau cel puțin încearcă să doarmă. Cei care lucrează în schimburi sunt deosebit de predispuși la tipare de somn neregulate, o productivitate scăzută, nervozitate și probleme de dispoziție.

 Evenimente stresante: Moartea cuiva drag, un divorț, apropierea termenului de predare a unui proiect important sau a unui examen pot cauza temporar probleme cu somnul.

 Diferența de fus orar: Călătoriile care implică traversarea unuia sau a mai multor fusuri orare perturbă ciclul de somn.

 Somnul poate fi afectat și de o serie de probleme de sănătate cum ar fi:

 Afecțiuni ale tiroidei

 Insuficiența cardiacă congestivă

 Afecțiuni însoțite de dureri cronice

 Tulburări psihiatrice netratate sau tratate necorespunzător (tulburarea obsesiv-compulsivă, depresia sau anxietatea)

 Boala Alzheimer: persoanele care suferă de demență se pot trezi noaptea și hoinări.

 Probleme gastrointestinale cronice, precum refluxul gastroesofagian.

 Probleme de sănătate specifice bărbaților: Hipertrofia benignă de prostată provoacă multe excursii la baie în timpul nopții, întrerupând somnul.

OCUPĂ-TE DE FACTORII CARE-ȚI STIMULEAZĂ SOMNUL

Iată 21 de metode prin care poți să te cufunzi mai ușor în lumea viselor și să ai un somn odihnitor. Reține însă că fiecare dintre noi este unic și ceea ce se potrivește unei persoane s-ar putea să nu fie util alteia. Încearcă tehnici noi până când găsești una care funcționează.

 O temperatură mai scăzută în cameră.

- Întuneric complet în dormitor.

- Izolează fonic dormitorul sau folosește dopuri speciale pentru urechi.

- Închide gadgeturile aflate lângă pat sau cel puțin dezactivează-le sonorul.

- Încearcă să-ți rezolvi problemele emoționale înainte de a merge la culcare printr-un text, un e-mail sau o intenție pozitivă de a te ocupa de chestiunea respectivă a doua zi. Iar dacă ești primul care iartă, e posibil să pui capăt discuției.

- Fă-ți un program regulat de somn. Mergi la culcare la aceeași oră în fiecare seară și trezește-te la aceeași oră în fiecare dimineață, inclusiv în weekend. E important să te trezești mereu la aceeași oră, indiferent de cât timp ai dormit în noaptea precedentă.

- Fă-ți o rutină relaxantă înainte de culcare. O baie sau un duș cald, meditația sau masajul te ajută să te relaxezi și favorizează instalarea somnului.

- Citește până adormi. Dar ai grijă să nu fie un roman de acțiune sau de groază – e puțin probabil să te ajute să adormi.

- Dacă adormi greu, nu te culca în timpul zilei! Este una dintre cele mai mari greșeli pe care le poți face dacă ai insomnie. A trage un pui de somn când te simți somnoros ziua perturbă ciclul de somn din timpul nopții.

- Terapia prin sunete poate induce o stare de pace profundă, care favorizează instalarea somnului. Ascultă sunete liniștitoare din natură, clopoței de vânt, un ventilator sau muzică relaxantă. Studiile au arătat că muzica clasică lentă sau orice fel de muzică având un ritm cuprins între 60 și 80 de bătăi pe minut este benefică pentru somn.[135] Poți găsi muzică de acest gen compusă de Barry Goldstein, laureat al premiului Grammy, pe

site-ul mybrainfitlife.com.

 Bea un amestec de lapte de migdale cald, neîndulcit, o linguriță de vanilie (adevărată, nu imitație) și câteva picături de stevia. Acest lucru mărește nivelul de serotonină din creier, ajutându-te să adormi.

 Nu mai mânca nimic cu cel puțin 2–3 ore înainte de a merge la culcare.

 Exercițiile fizice regulate sunt foarte bune în caz de insomnie, dar nu le face cu cel puțin patru ore înainte de a merge la culcare. Activitatea fizică viguroasă efectuată seara te poate umple de energie, împiedicându-te să adormi.

 Poartă șosete în pat. Cercetătorii au descoperit că mâinile și picioarele calde sunt cei mai buni indicatori ai instalării rapide a somnului.

 Nu consuma nici un fel de băutură cu cofeină după-amiaza sau seara.

 Dacă te trezești în toiul nopții, nu te uita la ceas. Privitul la ceas te poate face anxios, ceea ce agravează problema.

 Patul și dormitorul trebuie folosite doar pentru somn sau pentru activități sexuale. Activitatea sexuală eliberează mulți hormoni naturali, relaxează tensiunile musculare și stimulează starea de bine. Adulții cu o viață sexuală sănătoasă tind să doarmă mai bine. Când nu reușești să adormi sau să adormi la loc ușor, ridică-te din pat și du-te într-o altă cameră.

 Hipnoza și meditația pot fi de ajutor. Pe site-ul mybrainfitlife.com avem fișiere audio care pot fi utile (se pot descărca).

 Mirosul de levănțică ameliorează somnul. S-a dovedit că reduce anxietatea,

îmbunătățește dispoziția și contribuie la o calitate mai bună a somnului.[136]

 Suplimentele naturale precum melatonina, 5-HTP (în special pentru persoanele care au obiceiul să-și facă griji), magneziul și GABA pot fi de ajutor.

 Dacă trebuie să recurgi la medicamente, ferește-te de benzodiazepine și de somniferele tradiționale, deoarece au efecte negative asupra creierului. Daniel le prescrie pacienților săi trazodonă, gabapentină și amitriptilină.

6. Protejează-ți abilitățile decizionale

Cea mai bună metodă de reducere a stresului este să nu mai eșuezi.

ROY BAUMEISTER, doctor în filosofie

Pentru majoritatea oamenilor, sănătatea și succesul în viață reprezintă suma tuturor deciziilor pe care le-au luat vreodată. Când cineva are probleme de sănătate sau întâmpină dificultăți în atingerea succesului, probabil că a luat mii de decizii proaste. Pe de altă parte, o persoană sănătoasă și de succes sigur a luat decizii mult mai bune. Nu trebuie să iei doar decizii perfecte, dar cu cât alegerile pe care le faci sunt mai bune, cu atât sunt șanse mai mari să arăți, să te simți și să acționezi mai bine. De fapt, atunci când ai mai mult control asupra unui aspect al vieții, se vor îmbunătăți și alte aspecte. De pildă, dacă începi să mergi pe jos în fiecare zi, sunt șanse și să mănânci mai sănătos.

Nu e greu să iei în mod constant decizii excelente dacă îți aduci creierul în situația de a te ajuta. Iată cele mai importante strategii pentru creșterea calității deciziilor:

 Începe cu o concentrare clară. E important să ai niște scopuri clare (vezi Miracolul de o pagină) și să te uiți la ele în fiecare zi.

 Fă din timp alegeri referitoare la sănătatea creierului. E bine să ai câteva reguli simple, cum ar fi să nu mănânci pâine sau să nu bei alcool la restaurant înainte de masă, deoarece ambele diminuează funcționarea cortexului prefrontal și au un impact negativ asupra deciziilor.

 Nu te înfometa! Foamea este inamicul deciziilor bune. Mănâncă la micul dejun proteine de bună calitate pentru a-ți echilibra zilnic glicemia. Hipoglicemia este asociată cu o irigare mai redusă cu sânge a creierului. Un mic dejun bogat în carbohidrați îți poate sabota deciziile și îți va ruina toată ziua. Voința este legată de rezerva de energie a corpului. Continuă să mănânci câte puțin pe parcursul zilei pentru a-ți menține glicemia constantă. Într-unul dintre cele mai fascinante studii, cercetătorii au măsurat nivelul de zahăr din sânge a 107 de cupluri căsătorite chiar înainte de culcare. Apoi i-au dat fiecărei persoane câte o păpușă voodoo și i-au spus să-și exprime sentimentele față de partener înfigând niște ace în păpușă. Persoanele cu cele mai mici valori ale glicemiei au înfipt de două ori mai multe ace în păpușile lor.[137] Protejează-ți glicemia – căsnicia și chiar viața ta pot depinde de ea. Una dintre pacientele lui Daniel era mereu pe prima pagină a ziarelor, fiind arestată în mod regulat. Când i-am măsurat glicemia, valoarea acesteia era periculos de scăzută, lucru asociat cu agresivitatea și cu deciziile greșite. Una dintre principalele noastre recomandări a fost să aibă mereu ceva de mâncare la ea pentru a-și păstra un nivel

stabil de zahăr în sânge.

- Renunță la zahăr și la îndulcitorii artificiali. Deseori declanșează pofte alimentare și duc la decizii proaste.

- Dormi cel puțin șapte ore în fiecare noapte. Un somn insuficient este asociat cu o irigare redusă cu sânge a creierului și cu un risc mai mare de a lua decizii neinspirate. Noi călătorim mult, dar nu ne programăm zboruri înainte de ora 10 dimineața. Altminteri, capacitățile noastre decizionale pot avea de suferit.

- Evită situațiile vulnerabile. Planifică totul din timp. Dacă știi că vei merge la o petrecere unde probabil că se va servi mâncare nesănătoasă, mănâncă înainte de plecare ca să nu-ți fie foame și să riști să-ți pierzi controlul. Noi luăm adesea mâncare la pachet la întâlniri, ca să avem ceva la îndemână în caz de hipoglicemie sau pofte. Mitul grec al lui Odiseu este un exemplu nemaipomenit referitor la situațiile vulnerabile: Odiseu voia să audă cântecul sirenelor, deși știa că îi răpește capacitatea de a gândi rațional. A fost sfătuit să astupe cu ceară urechile oamenilor săi pentru ca aceștia să nu audă și i-a pus să-l lege de catarg ca să nu sară. Auzind cântecele sirenelor, Odiseu și-a pierdut mințile pentru moment și s-a luptat din răsputeri să se elibereze ca să li se alăture, ceea ce i-ar fi adus moartea. Ar fi fost mai bine – și mai ușor – pentru el să aleagă un alt drum spre casă.

- Ține un jurnal care să te ajute să-ți păstrezi concentrarea, să fii responsabil și să rămâi pe drumul cel bun. Te poate ajuta și să-ți dublezi scăderea în greutate, conform unui studiu din 2008 de la Kaiser Permanente’s Center for Health Research. Mulți dintre pacienții

și clienții noștri au folosit cu succes această metodă pentru a face schimbări majore în ceea ce privește starea de sănătate. Odată ce adoptă un obicei sănătos și își notează realizările în jurnal timp de cel puțin două săptămâni, nu mai vor să se întoarcă din drum și merg mai departe. În Partea a VII-a, vei găsi un jurnal al războinicului creierului cu durata de 14 zile pe care-l poți folosi drept model. Este esențial să cunoști obiceiurile simple pe care trebuie le consolidezi în fiecare zi și apoi să le notezi, practicându-le până când devin o a doua natură. E nevoie de doar câteva luni, dar dacă ții un jurnal, îți poți întări circuitele cerebrale care te vor ajuta să-ți păstrezi sănătatea tot restul vieții. De pildă, dacă observi că te lupți cu pofte alimentare sau îți este greu să iei decizii corecte, cu ajutorul jurnalului îți poți da seama unde ai greșit – poate nu dormi suficient, ai uitat să iei micul dejun, ai lăsat să treacă prea mult timp între mese, ai fost prea stresat sau ai petrecut timp cu oameni nepotriviți. Dacă descoperi tiparul situațiilor vulnerabile, poți crea strategii pentru a le depăși. Concentrează-te asupra principalelor tentații, obstacole și scuze și așterne-le pe hârtie. Notează tentațiile și caută tipare, precum momentul din zi, somnul, nivelul de stres ș.a.m.d. Învață din greșeli; sunt cei mai buni profesori, mai ales dacă manifești curiozitate în loc să te judeci cu asprime. Află ce anume te face să iei decizii bune și decizii proaste. Fii conștient de „terenul minat" din viața ta.

CE PUTEM ÎNVĂȚA DE LA UN COPIL DE DOI ANI CU STAFIDE ȘI DE LA UN COPIL DE PATRU ANI CU BEZELE

Un test simplu realizat asupra unor copii de 20 de luni poate prezice cum se vor descurca

aceștia la școală la vârsta de 8 ani.[138] Autorii testului au pus câteva stafide sub o cană de plastic opac și au măsurat cât timp erau în stare să aștepte copiii înainte de a lua stafidele. După mai multe ședințe de antrenament, copiilor li s-a cerut să aștepte până când li s-a spus că mai erau 60 de secunde până când puteau mânca stafidele. Copiii născuți prematur, cu un risc mai mare de deficiențe la nivelul lobilor frontali, au fost mai predispuși să se repeadă la stafide înainte de scurgerea timpului. Studiul a descoperit că micuții care au avut probleme în a-și controla comportamentul aveau riscuri mai mari să se confrunte cu dificultăți la școală chiar și șapte ani mai târziu. Și probabil că urmau să aibă dificultăți toată viața dacă nu ar fi fost ajutați să-și remedieze comportamentul sau învățați despre recompensele întârziate. Voința este un mușchi care trebuie exersat pentru a rămâne puternic. Din experiența noastră, o poți dezvolta chiar dacă te-ai născut prematur sau ai suferit un traumatism cerebral.



Aceasta nu este o idee nouă. În anii 1960, psihologul Walter Mischel a invitat câțiva preșcolari, unul câte unul, în laboratorul său, unde se afla o bezea pe masă. I-a spus fiecărui copil că are două opțiuni: fie să mănânce bezeaua imediat, fie să aștepte câteva minute și să primească două bezele. Unii copii n-au fost în stare să aștepte și au luat bezeaua. Alții au folosit o serie de tactici ca să nu mănânce bezeaua pentru a obține două, cum ar fi să bată din palme sau să-și întoarcă scaunul cu spatele la masă. Poți găsi mai multe reeditări ale acestui experiment de referință căutând „marshmallow test" pe YouTube. După experiment, Mischel i-a urmărit pe copii timp de 14 ani și a descoperit că aceia care au fost capabili să întârzie recompensa s-au descurcat mult mai bine în viață decât cei care au mâncat bezeaua imediat. Cei care au așteptat aveau o stimă de sine mai ridicată, făceau față mai bine stresului și frustrărilor, au obținut rezultate mai bune la școală (au primit, în medie, cu 210 puncte mai mult la evaluări) și erau mai integrați social.

Într-un studiu ulterior, Mischel a realizat același experiment cu adulți care exersau recompensa întârziată. Aceștia au folosit o varietate de tactici pentru a nu mânca bezeaua în timp ce copiii îi priveau. Apoi, când a fost rândul lor să-și țină impulsurile sub control, copiii care anterior mâncaseră bezeaua au folosit imediat tehnicile pe care le văzuseră puțin mai devreme și au reușit să aibă răbdare și să primească două bezele. Într-un alt studiu, acești copii au obținut rezultate similare celor care aveau capacitatea naturală de a aștepta recompensa. Copiii și adulții pot învăța tehnici și strategii de a lua decizii bune. Dacă un copil e în stare de așa ceva, atunci ești și tu! Învață arta de a-ți distrage atenția atunci când te simți tentat de

ceva – cântă, fă o scurtă plimbare sau meditează preț de câteva momente la scopurile tale.

AI RĂBDARE SĂ PRIMEȘTI DOUĂ BEZELE?



7. Fii curios, nu furios. Transformă-te într-un maestru al învățării din propriile greșeli.

Propriile greșeli te vor face deștept.

PROVERB GERMAN

Fii curios, nu furios în privința obstacolelor sau a insucceselor. Pentru a învăța să mergi, trebuie să cazi. Același lucru este valabil și când înveți să fii un războinic al creierului pentru toată viața. Ca să te schimbi, trebuie să fii înarmat și pregătit pentru blocajele și obstacolele inevitabile care îți ies în cale. Este esențial să identifici situațiile vulnerabile și să ai o strategie

Când oamenii vin la noi, de obicei nu se simt prea bine. Cu timpul, dacă pun în aplicare planul pe care-l creăm, încep să se simtă mai bine. Dar schimbarea nu e niciodată liniară și continuă. Te simți mai bine, apoi ai un recul, după care te simți și mai bine, apoi este posibil să ai un nou recul, după care continui să devii mai bun. Cu timpul, ajungi într-o stare nouă, constantă, în care te simți mai bine în mod constant. Obstacolele sunt de o importanță vitală dacă le acorzi atenție. Ele pot fi cel mai bun învățător.

Înveți din greșeli sau le ignori? Cercetările recente din domeniul imagisticii cerebrale sugerează că, la unii oameni, centrii *motivaționali* devin mai activi atunci când respectivii dau greș, ceea ce înseamnă că sunt șanse mari să învețe din experiențele lor. Persoanele în cauză se ambiționează să depășească problemele. La alte persoane, în caz de eșec, centrii durerii devin mai activi – efectiv simt durere –, ceea ce indică o probabilitate mai mare să facă tot ce le stă în putință pentru a evita să se gândească la episodul respectiv; altfel spus, evită lecția și riscă să repete aceeași greșeală. Învață din greșeli și folosește-le ca pe niște trepte către succes.

Mulți dintre clienții și pacienții noștri au constatat că le este util să stabilească niște reguli simple pentru momentele dificile, precum:

1. Consumă alimente sănătoase înaintea celor nesănătoase, cum a făcut Nancy din exemplul anterior.

2. Împarte cu alții antreurile mari.

3. Mănâncă mai întâi salata și legumele.

4. Mănâncă ceva înainte de a merge la meci sau la concert, pentru a nu fi tentat de merele

caramelizate.

5. Folosește farfurii mai mici, în care încape mai puțină mâncare – și, prin urmare, vei mânca mai puțin.

6. Permite-ți să trișezi, însă doar după ce suni un prieten, ceea ce înseamnă distracție, întârziere și sprijin social.

7. Fă-ți un plan pentru momentele în care te apucă poftele sau simți că nu te poți controla – cum ar fi să faci o plimbare, să bei un pahar cu apă (e posibil să-ți fie sete, nu foame), să joci tetris până când dispare impulsul de a mânca (chiar reduce poftele).[139]

Dacă vrei cu adevărat să te schimbi, trebuie să începi cu ceea ce îți oferă plăcere! Învață să descoperi ce îți place la alimentele bogate în nutrienți și sărace în calorii. Învață să descoperi ce îți place la exercițiile fizice. Unul dintre prietenii noștri nu putea suferi alergatul, dar îi plăcea foarte mult să joace tenis de masă. Voința este o aptitudine, iar dacă poți face ceva care îți abate atenția de la pofte, chiar și timp de un minut, sunt șanse mari ca tentațiile să dispară.

Conectează-te la persoana care ești pe cale să devii... gândește ca o persoană sănătoasă.

Ce ar comanda un om sănătos? Simplul fapt de a te considera un războinic al creierului, o persoană care reprezintă un exemplu pentru ceilalți în ceea ce privește sănătatea, poate fi suficient pentru a-ți schimba modul în care te percepi pe tine însuți și modul în care te comporți.

RĂZBOINICA JACKIE

Jackie a reușit să-și țină bulimia sub control fiind curioasă și învățând din dificultăți. Starea i s-a îmbunătățit simțitor în doar câteva săptămâni. Eram foarte mulțumiți de evoluția ei, până într-o zi când a venit la noi, părând înfrântă. Avusese o cădere. În loc să fim dezamăgiți, am fost curioși. „Ce avem de învățat din asta? Vrem să știm tot ce s-a întâmplat."

Se pare că Jackie urma planul războinicului creierului până în cele mai mici detalii. Apoi, într-o vineri seară, a fost de acord să meargă la o întâlnire cu niște prieteni din altă localitate. Era nerăbdătoare să-i revadă. Unul dintre prieteni a comandat cock-tailuri margarita pentru toată lumea, așa cum făceau la colegiu. În loc să ia decizia de a nu-și lăsa prietenul să comande alcool pentru ea, din cauza anxietății n-a spus nimic. „N-o să beau", s-a gândit ea. Dar cum cocktailul era pe masă, a început să viseze la combinația de dulce, sărat și acrișor. Cu cât încerca mai mult să-și folosească voința, cu atât devenea mai greu să se abțină. În cele din urmă a băut tot paharul și a început să aibă remușcări. Apoi au sosit farfuriile cu nachos și din nou și-a promis că n-o să se atingă de ei, dar alcoolul i-a redus activitatea din cortexul prefrontal, centrul implicat în raționament și în controlul impulsurilor, așa că a mâncat mai mult decât voia. Simțindu-se dezgustată și teribil de balonată, s-a dus la toaletă și și-a provocat vomă.

Investigând evenimentele zilei, am descoperit mai multe ocazii de a învăța lecții importante și am ajutat-o să creeze strategii pentru viitor. Dacă Jackie urma să meargă la întâlnire cu prietenii seara, trebuia să mănânce în prealabil ca să aibă o glicemie echilibrată și să fie în stare să ia decizii bune. Dacă urma să meargă într-un loc unde se servește alcool, Jackie avea

nevoie de un creier bine echipat cu toți nutrienții necesari. În seara „fatală" neglijase să mănânce mai devreme.

Am exersat interacțiunea cu prietenii care insistă să mănânce sau să bea. Nu lăsa niciodată pe altcineva să-ți comande de băut. Dacă Jackie și-ar fi comandat ceva singură, ar fi luat apă minerală cu lămâie. Când prietenul a comandat alcool, Jackie s-a lăsat învinsă de senzația de anxietate socială și a tăcut, după care a băut alcoolul care i-a afectat centrii raționamentului și a făcut-o mai vulnerabilă la nachos.

Am învățat-o pe Jackie acronimul pe care-l spunem tuturor pacienților și clienților noștri: **STAI**, care înseamnă să nu-ți permiți să devii prea:

Sleit – foamea reduce glicemia și irigarea cu sânge a creierului, ceea ce predispune la decizii proaste.

Tainic – izolarea socială diminuează feedbackul de la ceilalți, adâncind depresia și favorizând automedicația. Jackie voia să se simtă ca fiind o parte a grupului.

Anxios sau furios – s-a arătat că tiparele de gândire negative diminuează funcționarea creierului și capacitatea de a lua decizii corecte.

Istovit – deficiența de somn este asociată cu o irigare redusă cu sânge a cortexului prefrontal, ceea ce afectează calitatea deciziilor. Jackie dormise prost cu o noapte înainte deoarece lucrase până târziu la un proiect.

Pentru a învăța din momentele dificile, este esențial să ai curiozitatea de a le analiza.

Războiul elefantului și al călărețului

Nouă ne place metafora elefantului și a călărețului, care ne ajută să vizualizăm două forțe din creier aflate adesea în opoziție. Cortexul prefrontal (CPF) este călărețul: reprezintă partea rațională a creierului care încearcă să-ți dirijeze viața. CPF este numit și partea executivă a creierului, asemenea unui director executiv al unei firme, fiind implicat în planificare, raționament și controlul impulsurilor. Creierul limbic sau emoțional este elefantul. Reprezintă partea puternică, emoțională, responsabilă cu impulsurile și dorințele. Atunci când elefantul este dispus să meargă acolo unde îl conduce călărețul, totul este bine. Dar când elefantul vrea cu toată puterea și energia să meargă într-un loc unde călărețul preferă să nu se ducă, cine câștigă războiul? Majoritatea ar paria pe elefant. Atunci când totul merge bine, poftele (elefantul) sunt controlate adesea de CPF (călăreț), dar când elefantul este speriat sau nervos, e posibil să nu mai poată fi ținut în frâu.

Întrebarea este: cum integrăm călărețul și elefantul astfel încât să sincronizăm cortexul prefrontal și creierul limbic, scopurile și dorințele noastre, gândurile și comportamentul? Printr-un antrenament continuu, asemenea unui dresor care îmblânzește un elefant puternic. Elefantul interior poate fi îmblânzit cu ajutorul unor scopuri clare, al unei minți din care am eliminat gândurile negative automate, al somnului odihnitor, al glicemiei stabile și printr-o bună protecție a CPF (care poate fi lezat cu ușurință în urma unor traumatisme).

Imaginează-ți următorul scenariu: elefantul tău interior are chef de un ditamai pateul și te împinge să-l mănânci și să-ți dai glicemia peste cap. Dar, în calitate de războinic al creierului, ai învățat să iei o pauză și să te gândești la consecințele pe care le-ar avea mâncatul pateului: oboseală, ceață mentală, diabet și kilo-

avea mâncatul pateului: oboseală, ceață mentală, diabet și kilograme în plus. Dorești un rezultat pozitiv, așa că faci o altă alegere – o gustare sănătoasă, cum ar fi un măr tăiat felii cu puțin unt de arahide, care îți satisface poftele și calmează elefantul.

Dumnezeu ți-a dat un creier mare dintr-un motiv bine întemeiat. Călărețul are un creier mai mare decât elefantul, raportat la dimensiunea corpului, pentru a lua decizii mai bune.

7. Fii curios, nu furios. Transformă-te într-un maestru al învățării din propriile greșeli.

Partea a V-a. Chintesența unui războinic al creierului.

PARTEA A V-A
Chintesența unui războinic al creierului
Transformă-ți durerea în țel

Soarta îi șoptește războinicului: „Nu poți îndura furtuna", iar războinicul îi răspunde tot în șoaptă: „Eu sunt furtuna!"

ANONIM

UN STRIGĂT CARE SCHIMBĂ LUMEA

Prietenul nostru rabinul Elimelech Goldberg (numit afectuos Rabinul G) are un strigăt de războinic ce răsună pe tot globul, care exprimă dorința lui de a ușura durerea și suferința copiilor răniți.

Rabinul G a ținut în brațe trupul micuț și lipsit de viață al fetiței lui, răpusă de leucemie la doi ani. A fost o bătălie crâncenă. Deși inima lui sângera când o vedea cum suferă, se simțea mângâiat de înțelepciunea pe care i-o transmitea fetița pentru a-i alina chinul, prin cuvinte aflate cu mult dincolo de cunoașterea ei pământească. Pe măsură ce pielea i se desprindea puțin câte puțin din cauza tratamentelor îndurate, ea le spunea politicos asistentelor: „Fără medicamente azi, vă rog". Stătea întinsă pe pieptul tatălui ei, care încerca în zadar s-o liniștească. Dimpotrivă, ea îl liniștea pe el, spunându-i: „E bine, tati. Te iubesc". În ultimele ei ore de viață, a zâmbit și s-a uitat la tatăl ei cu o privire hotărâtă. Când au întrebat-o unde voia să se ducă, a arătat în sus, către cer.

Viața Rabinului G a fost zdruncinată din temelii. Înțelepciunea lui pământească nu găsea nici un sens în această întâmplare oribilă. Dar credința în Dumnezeu i-a dat putere să supraviețuiască unei tragedii pe care nici un părinte n-ar trebui s-o îndure. El credea într-un scop aflat cu mult dincolo de el, mai important decât cancerul care-i răpise fetița din mijlocul familiei pentru a o duce alături de îngerii din ceruri. Fără această credință, viața lui n-ar fi avut nici un sens. Simțea profund că Dumnezeu avea o misiune importantă pentru el. Dumnezeu avea un plan pentru viața lui și nu era treaba lui să se certe sau să se îndoiască. În curând, planul lui Dumnezeu a ieșit la iveală.

În 1999, Rabinul G a înființat o organizație nonprofit numită Kids Kicking Cancer [Copiii

lovesc cancerul]. Printr-o coincidență interesantă (poate crezi în coincidențe), Rabinul G a devenit directorul unei tabere de vară pentru copiii cu cancer. Într-o zi a intrat în infirmerie, care era asemenea unui mic spital din pădure, și a văzut un copil de cinci ani care urla îngrozitor în timp ce era ținut de două asistente. O a treia asistentă încerca să-i înfigă în piept un ac mare pentru a-i administra chimioterapia. Când rabinul a intrat, a fost atât de copleșit de țipetele băiețelului, încât a strigat: „Stați!" Și asistentele s-au oprit. Chiar și copilul s-a oprit din urlat. „Am centura neagră", i-a spus rabinul copilului. „Îmi dai voie să te învăț puțin karate?" Băiețelul aproape că a sărit de pe masă. „La karate ne învață că durerea este un mesaj pe care nu e nevoie să-l ascultăm." Au început să practice împreună o tehnică simplă de respirație din tai chi. Douăzeci de minute mai târziu, asistenta i-a scos acul. Băiatul s-a uitat la ea și a întrebat-o: „Ai terminat deja?" Atunci s-a născut fundația Kids Kicking Cancer.

Prin intermediul acestei fundații, Rabinul G și talentatul său personal compus din experți în arte marțiale cu abilități psihologice îi învață pe copiii spitalizați care suferă de dureri cumplite din cauza cancerului și a altor boli să gândească și să se comporte asemenea unor practicanți de arte marțiale.

Îi învață tehnici de respirație meditativă pentru a-i ajuta „să inspire lumină și să expire durere". Îi îmbracă pe micii războinici, deseori cheli din cauza chimioterapiei, în uniforme în miniatură și îi pune să facă diverse mișcări pentru a scoate în evidență ceea ce pot face în loc să se concentreze pe ceea ce nu pot. Rezultatele sunt uluitoare! În loc să țipe atunci când personalul medical vine să le administreze tratamentele, mulți dintre acești mici luptători curajoși refuză să fie ținuți la pat, alegând să folosească noile lor abilități din domeniul

transformând-o într-un loc mai bun. Rabinul G este un om pe care-l admirăm întrucât și-a transformat suferința personală în pasiunea de a-i învăța pe alții să fie puternici.

KIAI: STRIGĂTUL RĂZBOINICULUI

Chi sau ki, un termen folosit frecvent în artele marțiale, reprezintă „combinarea armonioasă a corpului, minții și respirației". Chi înseamnă spirit. Utilizând puternicul strigăt kiai, practicantul învață să se concentreze asupra chi-ului pentru a obține putere maximă.

Kiai, strigătul scos de războinici în timpul luptei, înseamnă „expresia spiritului". Ne reamintește să respirăm. Ne exprimă spiritul. Are un efect psihologic asupra noastră și a atacatorului; ne stimulează încrederea și îl intimidează pe atacator. Ne dă energie. Iar respirația profundă calmează hormonii stresului eliberați odată cu adrenalina. Așa cum am arătat în Partea a IV-a, la clinica Amen folosim exerciții de respirație profundă pentru a induce o stare de relaxare și pentru a-i ajuta pe pacienți să se controleze ca să-și poată învinge inamicii – anxietatea și frica. În acest fel, exercițiile de respirație, precum strigătul kiai, ajută la realinierea minții, corpului și spiritului.

DE CE AI SUFERI?

Războinicii creierului sunt pasionați. Această pasiune izvorăște adesea din faptul că s-au confruntat sau au fost martori la suferințe profunde. De fapt, rădăcina din latină a cuvântului *pasiune* este *pati*, care înseamnă a pătimi, a suferi sau a îndura. Iubești atât de mult pe cineva încât ai suferi pentru el, cum sunt patimile lui Hristos. Nu este obligatoriu ca războinicii creierului să fi suferit în trecut, dar, din câte am văzut noi, cei mai pasionați dintre ei au trecut prin asemenea experiențe. Suferința unui războinic al creierului nu este neapărat o durere personală, precum în cazul Tanei, care s-a luptat cu cancerul. Pasiunea se poate naște din a fi martor la suferința altora, în special a unor oameni dragi, cum s-a întâmplat cu Rabinul G.

Ce te doare? Cum ai suferit în trecut? Pe cine ai văzut suferind? Cum îți poți transforma durerea într-un strigăt pasionat, capabil să-ți transforme viața, comunitatea sau chiar lumea? E posibil să nu te consideri atât de important; majoritatea oamenilor cu o misiune importantă nu s-au perceput așa la început. De obicei, începe cu o dorință de a pune capăt suferinței personale sau suferinței cuiva drag.

DESCOPERĂ-ȚI MENIREA

Chintesența și spiritualitatea sunt legate ombilical. Nu pot fi separate. Una dintre definițiile noastre preferate ale spiritualității provine de la Christina Puchalski, fondatoarea Institutului George Washington pentru spiritualitate și sănătate, care a scris: „Spiritualitatea este ceea ce

dă sens vieții și ne face să ne autodepășim". Deși adesea include religia, spiritualitatea este un concept mult mai vast. Ea este legată de felul în care îți exprimi spiritul în lume și te conectezi la un scop mai înalt. Rugăciunea, meditația, dăruirea și relația cu Dumnezeu sau cu o „forță superioară" sunt expresii ale spiritualității. Simplul fapt de a practica aceste strategii în fiecare zi îți oferă claritate, reduce anxietatea și îți permite să vezi scopul mai înalt al vieții. În multe studii, prezența unui sentiment profund al semnificației și al scopului este asociată cu o viață mai lungă.[140] Într-un studiu la care au luat parte peste 9 000 de persoane cu vârsta medie de 65 de ani, participanții cu cel mai puternic simț al scopului în viață erau cu 30% mai puțin predispuși să moară în decursul unei perioade de opt ani și jumătate după încheierea studiului, decât cei care simțeau că viața lor n-avea nici un sens.[141]

Una dintre întrebările noastre preferate pe care le punem oamenilor ca să-i ajutăm să-și direcționeze energia în exterior (nu asupra lor înșiși) pentru a-și descoperi menirea este *De ce este lumea un loc mai bun pentru că tu respiri?* Dacă nu cunoști răspunsul, ar merita să te gândești la el. Ce aptitudini ar putea ajuta pe cineva într-o zi? Ce poți face pentru ca lumea să fie mai bună?

În clinica noastră vedem mulți pacienți care se simt deconectați. Le lipsește sentimentul de a avea un scop în viață. Le lipsește relația cu Dumnezeu sau cu ceva dincolo de ei. Indiferent de religie, cult sau chiar credința personală în Dumnezeu, lipsa unui sens și a unui scop în viață ne face să ne simțim singuri, deprimați și nesemnificativi. Dar acest lucru se poate schimba.

PAȘI PENTRU A-ȚI DESCOPERI CHINTESENȚA

Limpezește-ți mintea și meditează la următoarele întrebări sau notează-ți în jurnal gândurile și răspunsurile la ele.

1. Conectează-te cu durerea și nedreptatea pe care le-ai suferit în trecut sau cu cele cu care te confrunți în prezent. Unde anume în corp le simți? Unde te doare?
2. Gândește-te la ce te pasionează cu adevărat. Ce legătură ar putea avea cu suferința ta?
3. Pentru ce ești dispus să suferi? Notează lucrurile în care crezi atât de mult încât ai lupta pentru ele fără teama de a fi criticat sau ostracizat.
4. Ce gândești și ce simți în legătură cu pasiunea? Scrisul în jurnal ne ajută adesea să devenim conștienți de comportamentele care ne conduc.
5. Meditează sau roagă-te zilnic cu o intenție legată de ceea ce te pasionează sau pentru a descoperi ceea ce te preocupă cel mai mult.
6. Întreabă-te: „De ce este lumea un loc mai bun pentru că eu respir?“ Dacă nu ești sigur care e răspunsul, notează-ți în jurnal aptitudinile, interesele și pasiunile și întreabă-te ce pas mărunt poți face astăzi – și în fiecare zi – pentru a aduce o schimbare, pentru a crea fericire și vindecare în lume.

7. Găsește pe cineva care are o pasiune și pe care-l respecți și roagă-l să-ți fie mentor.
8. Fii mentorul cuiva. Cea mai eficientă metodă de a crea schimbări de durată și de a-ți aprofunda pasiunea pentru ceva este să fii mentorul unei persoane și s-o urmărești cum se dezvoltă. Veți înflori împreună.

cum se dezvoltă. Veți înflori împreună.

Există o diferență semnificativă între războinicii creierului și alte persoane care au trecut printr-o suferință. Războinicii creierului se ridică după ce sunt puși la pământ. Asemenea unor câini de stână, ei luptă și supraviețuiesc atunci când alții se dau bătuți. Multe persoane care se confruntă cu dureri și nedreptăți mari se simt devastate. Unele dintre ele nu-și mai revin sau nu învață să facă față suferinței. Mulți recurg la mâncare, droguri, alcool sau sex ca formă de automedicație ori devin victime ale propriilor tragedii, folosind durerea ca pe o scuză pentru a-și face rău. Și războinicii creierului se confruntă cu probleme, dar atunci când se simt slăbiți, perseverează și se bazează pe sprijinul comunității. Ei știu că cicatricele formează o barieră care-i protejează de viitoarele dureri. *Războinicii creierului își transformă suferința în pasiunea care le alimentează misiunea de a face lumea un loc mai bun!*

Războinicii creierului își cunosc menirea și sunt mai puțin afectați de cuvintele *Nu pot*. De fapt, uneori suferința le alimentează pasiunea. Prietenul nostru Jacob este un exemplu extraordinar de războinic al creierului care *nu permite neputinței* să-i dicteze destinul, în pofida durerii.

RĂZBOINICUL CREIERULUI JACOB: DEFAVORIZAT, DAR NU HANDICAPAT

Cu pasiune, intenție și un plan, se pot întâmpla lucruri uimitoare. Pe când Tana se străduia să-și recapete suflul la finalul examenului istovitor cu durata de trei ore pentru obținerea

centurii negre la kenpo, în mai 2015, unul dintre maeștrii instructori, Ken Kellogg, s-a apropiat de ea și a întrebat-o dacă avea ceva împotrivă să întâlnească un practicant de arte marțiale care era un admirator al ei și al lui Daniel. Maestrul Ken i-a explicat că Jacob venise în ziua aceea ca să urmărească examenul și spera să o cunoască. Simțindu-se onorată, Tana a dat curs invitației, dar inițial a fost surprinsă. Din scaunul lui cu rotile, Jacob i-a oferit Tanei un zâmbet larg, contagios, puțin strâmb – unul dintre cele mai extraordinare zâmbete din câte văzuse vreodată. Jacob suferea din naștere de paralizie cerebrală. Tana și-a dat seama imediat că avea ceva special. Jacob efectiv radia de fericire și entuziasm. Dar Tana a fost puțin descumpănită de termenul „practicant de arte marțiale", având în vedere că ea, care era într-o formă fizică bună, făcea *tot ce-i stătea în puteri* ca să nu leșine la majoritatea antrenamentelor. Pur și simplu nu-și putea imagina cum se descurcă Jacob. Cunoaște comunitatea cu care se antrenează acesta. Nu oferă centuri onorifice sau din milă. Dar un lucru pe care-l știu atât Tana, cât și Daniel este că oamenii care au o pasiune pot face mult mai multe decât le permit dificultățile sau situațiile cu care se confruntă.

Jacob ne inspiră întotdeauna prin ambiția și atitudinea lui pozitivă, dar niciodată n-a fost ca atunci când a primit centura maro la kenpo. Se antrena intens de ani întregi, folosind drept arme ceea ce avea la îndemână. Își ridică scaunul, se leagănă, lovește cu protuberanțele degetelor și chiar își apucă adversarul de gât. Jacob e provocat întotdeauna până la limita posibilităților sale și îi place la nebunie! Secretul lui este că nu-și folosește niciodată limitările ca pe o scuză pentru a renunța.

Când Tana l-a felicitat, s-a grăbit să-i atribuie toată gloria mai întâi lui Dumnezeu, apoi

instructorilor și colegilor lui, care-l ajută întotdeauna. Ne place foarte mult ce a spus: „Le sunt recunoscător instructorilor și prietenilor care nu mă tratează ca pe un infirm". Jacob nu petrece timp cu oameni care îl fac să simtă că are un handicap – și nici tu n-ar trebui să faci așa. Prin urmare, trăiește o viață extraordinară pentru care se simte binecuvântat și recunoscător lui Dumnezeu în fiecare zi. *Asta este chintesența!*

Întrucât Jacob ne este prieten, uneori ne simțim frustrați când oamenii ne spun: „Nu pot face asta fiindcă e greu" sau: „Sunt prea bătrân" sau: „Sunt prea obosit" sau aproape orice altă scuză. Când spui „Nu pot", îți cedezi puterea. Subconștientul nu are simțul umorului. El face ce îi spui. Pentru a întrerupe acest tipar, noi le arătăm respectivilor poza lui Jacob și spunem: „Nu prea înțeleg. Vrei, te rog, să-mi amintești de ce nu poți? Fii sincer. Dacă nu ești dispus sau nu vrei, spune asta, dar nu spune că nu poți!"

Războinicii creierului nu sunt neînfricați, ci *aprigi*! Când devii un războinic al creierului, curajul preia conducerea în situații în care altădată erai paralizat de frică. Curajul nu este absența fricii; curajul înseamnă să ai inițiativă chiar dacă ești de-a dreptul îngrozit. Mamele și tații cunosc acest sentiment. În pofida fricii, și deseori chiar din cauza fricii, părinții sunt dispuși să moară pentru a-și proteja copiii. Ei folosesc teama ca pe un semnal de avertizare care spune: „E ceva periculos, ai grijă. Fii pregătit să-i aperi pe cei dragi". Asta înseamnă intensitatea, pasiunea și curajul pe care vrem să le investești în a fi un războinic al creierului. Asta înseamnă să te protejezi pe tine și pe cei dragi de ceea ce le-ar putea amenința siguranța.

Părinții copiilor cu nevoi speciale sunt adesea cei mai aprigi protectori. Nu au încotro. Trăiesc zilnic într-o zonă de război. Se luptă în mod constant cu un sistem medical care nu

funcționează întotdeauna cum trebuie pentru o îngrijire mai bună, pentru mai multe drepturi și pentru protecția copiilor lor. Sunt în alertă 24 de ore din 24, 7 zile din 7, gata să acționeze în caz de convulsii, vomă, respirație anormală, diaree, febră și schimbări subtile ale capacităților cognitive. Sunt atenți să vadă dacă apar escare sau infecții. Și, din păcate, deoarece mulți dintre acești copii nu pot comunica eficient, părinții trebuie să fie mereu pe fază pentru a-i apăra de persoanele care profită de cei slabi și neajutorați. Mulți dintre acești părinți efectiv nu se odihnesc niciodată.





Știm asta din proprie experiență. Nepoata noastră Emmy, care a avut convulsii și încă se mai luptă cu întârzieri în dezvoltare și în exprimare, are părinți care ar face orice ca s-o ajute. Nevoia constantă de a-și proteja odraslele prețioase îi epuizează pe mulți dintre acești părinți. Devin deprimați, obosiți, copleșiți și căsnicia lor are adesea de suferit din cauza preocupării

intense pentru copii. Noi îi admirăm pentru dedicația lor, dar știm și că și-ar proteja copiii mai bine dacă ar avea grijă de ei înșiși, de căsnicia și de creierul lor. Știi cum se spune întotdeauna în avion: „Când cad măștile de oxigen, mai întâi pune-ți ție masca, pentru a-i putea ajuta pe cei care au nevoie de tine".

RĂZBOINICA LISA

Lisa Ackerman este fondatoarea organizației Talk About Curing Autism (TACA – Să vorbim despre vindecarea autismului), apărută din nevoia de a-și ajuta fiul și toate familiile care se luptă cu autismul. S-a născut din suferință, dar în prezent ajută zeci de mii de familii din lumea întreagă. Iată cum povestește Lisa:

În septembrie 1999, cuvântul „autism" mi-a răsunat în urechi asemenea unei lovituri de tun. Eu și soțul meu știam că e ceva în neregulă cu fiul nostru Jeff, dar nu ne-am fi închipuit niciodată că era vorba despre autism. În urma acelei vizite funeste la neurolog, am fost la mulți alți profesioniști, printre care medici, specialiști în patologia vorbirii, audiologi și experți în comportament. Lista părea nesfârșită și de la toți am primit același mesaj: *autismul nu poate fi vindecat, nu există nici o speranță*. De fapt, primii trei medici ne-au recomandat să găsim o instituție de plasament pentru Jeff, care pe vremea aceea avea doar doi ani și jumătate. Nu am vrut să renunțăm la fiul nostru și am petrecut sute de ore discutând cu părinți ai unor copii diagnosticați cu autism, citind zeci de cărți recomandate, urmărind numeroase filme educaționale și, firește, navigând tot timpul pe internet. Eram hotărâți ca fiul

nostru iubit să nu fie limitat de această etichetă și să aibă un viitor extraordinar, în pofida diagnosticului de autism. La început, cel mai important lucru pentru noi era SĂ AVEM INIȚIATIVĂ. Depindea de noi, PĂRINȚII LUI, să-i schimbăm viitorul.

Primele zile de după diagnosticarea lui Jeff au fost frustrante. Nenumărate ore petrecute studiind, citind, vorbind – oare nu exista o cale mai bună? Oare nu exista CINEVA care să fi făcut deja aceleași cercetări, care ne-ar fi putut pregăti mult mai repede să-l putem ajuta pe fiul nostru?

În noiembrie 2000, fiica noastră Lauren (în vârstă de 16 ani) ne-a recomandat să înființăm un grup de sprijin pentru părinți. Mie și soțului meu ni se părea că nu aveam calificarea necesară, dar cu siguranță că ne doream să intrăm în contact cu alte familii care se confruntau cu aceleași probleme, pentru sprijin social și pentru a schimba informații, mai ales noi studii și alternative de tratament de îndată ce deveneau disponibile. De asemenea, speram să construim o comunitate în care părinții să-și poată împărtăși speranțele nestrămutate pentru viitorul copiilor lor și să fie pasionați să învețe despre autism, pentru ei înșiși și pentru cei cu probleme similare, precum și pentru informarea publicului larg.

TACA a început în 2000, cu un număr mic de familii care se întâlneau într-o sufragerie. În 2016, ajutăm aproape 50 000 de familii din Statele Unite. De la un început modest în sudul Californiei, TACA s-a extins în întreaga țară, iar în prezent are filiale în 24 de state și virtual în tot restul țării.

Care este situația lui Jeff acum? Este adolescent și învață la un liceu obișnuit, cu aceeași

programă de studiu ca alții, și are o medie școlară foarte bună. Participă la dansuri și alte evenimente școlare. S-a înscris la facultate. Vorbește, glumește, îi îmbrățișează pe ceilalți, aleargă în echipa de sport a școlii, socializează cu prietenii și este un membru activ al societății, cu un viitor luminos. De asemenea, este cea mai dulce și mai bună persoană pe care o cunosc, mereu cu zâmbetul pe buze. E la ani lumină distanță de primul lui diagnostic și de prognosticul inițial.

Lisa, Jeff (în mijloc) și familia



Scopul TACA este să le ofere educație, sprijin și informații părinților, pentru ca aceștia să-și ajute copiii diagnosticați cu autism să aibă o viață cât mai bună posibil, cu speranțe de vindecare. În prezent, există nenumărate posibilități de tratament care ameliorează multe dintre simptomele copiilor cu autism. Permite-ne să-ți împărtășim cunoștințele și experiența noastră dobândită cu mari eforturi pentru ca tratamentul copilului tău să poată începe cât mai curând posibil. Întreabă-ne despre viața cu autism, deoarece suntem familii de copii cu autism care am parcurs deja un drum foarte lung. Unii dintre noi continuă să muncească din greu cu copiii noștri și nu ne pierdem niciodată speranța. **Suntem familii cu autism care ajută familiile cu autism.**

Viața cu autism nu e ușoară. E un maraton, nu un sprint; așa că nu vă grăbiți și înaintați minut cu minut, oră cu oră, zi după zi. Va fi greu, dar recompensele vor fi pe măsură, deoarece această călătorie vă va schimba viața, va schimba destinul întregii familii și, cel mai important, viețile copiilor cu autism, pentru ca toți să avem parte de un viitor mai bun.

Pasiunea Lisei, născută din suferință, este să ajute familiile copiilor cu autism să rămână unite. A ajuta alte familii constituie chintesența ei, sufletul ei. Vizitează portalul tacanow.org pentru a afla mai multe despre TACA.

La fel ca Rabinul G și Lisa, misiunea sau menirea războinicilor creierului este una

personală. Pasiunea și dorința lor de a-i ajuta pe alții le conferă capacitatea de a înfrunta orice critică. Ei înțeleg că au fost aleși pentru un scop mult mai înalt decât al lor ca indivizi. Chiar dacă pe vremuri te-ai simțit descurajat de părerile celorlalți ori de nevoia de a fi popular sau „perfect", după ce îți descoperi adevărata menire nu vei mai fi influențat de ceea ce cred ceilalți. Apropo, perfecționismul este o boală înnăscută pentru mulți dintre noi și reprezintă un obstacol în calea spre reușită. Ai un sentiment incredibil de eliberare atunci când înțelegi că nu te-ai născut pe această planetă pentru a afla câte voturi de popularitate poți obține și că la sfârșitul vieții nu vei primi un trofeu pentru „cel mai popular om". Ai venit aici pentru a face tot ce poți cu darurile care ți-au fost date.

RĂZBOINICA JILL CHAMBERS, COLONEL PENSIONAR

Colonelul Jill Chambers lucra la Pentagon pe 11 septembrie 2001, la doar două coridoare distanță de locul unde s-a prăbușit avionul peste clădire. „Toți îmi erau prieteni – toți acești oameni alături de care evoluasem în ultimii 25 de ani. După a unsprezecea înmormântare, am încetat să mă mai duc la funeralii fiindcă pur și simplu nu mai suportam", ne-a spus Jill într-un interviu. Timp de mulți ani, n-a vorbit despre avionul în flăcări care o urmărea în coșmarurile ei, n-a spus că avea insomnie și nu putea dormi mai mult de 3–4 ore pe noapte. La fel ca atâtea alte persoane care suferă de tulburare de stres posttraumatic, negase problemele, considerându-le „o parte normală a vieții".

În 2007, numărul de sinucideri în rândul armatei a crescut brusc și rapid. Amiralul Mike Mullen, secretarul Comitetului Șefilor de Stat Major, i-a cerut lui Jill să fie prima asistentă

specială pentru problemele celor întorși din război. Singura ei sarcină era să identifice din surse directe adevărul despre dificultățile cu care se confruntau membrii armatei răniți în război și să dezvolte strategii și recomandări dinamice, în timp real. Amiralul Mullen voia să se asigure că sub supravegherea sa nici un camarad căzut nu era lăsat în urmă. A împuternicit-o pe Jill să lucreze ținând cont de acest scop.

În 2008, generalul George Casey Jr. i-a oferit o distincție pentru munca ei și a lansat programul pentru soldați și familiile lor Comprehensive Soldier and Family Fitness, focalizat pe cele cinci dimensiuni ale forței: socială, emoțională, familială, spirituală și fizică. După decenii de negare, forțele armate americane au început să vorbească despre acest subiect și să se ocupe de starea psihologică a membrilor armatei și a familiilor lor.



Jill s-a simțit încântată de realizările ei și a luat decizia să se pensioneze în aprilie 2009. La pensie, și-a dat seama că suferea puternic de pe urma stresului posttraumatic survenit ca urmare a evenimentelor de pe 11 septembrie și, timp de trei luni, s-a ocupat exclusiv de sănătatea ei fizică și mentală. Un prieten medic i-a vorbit despre neurofeedback și despre vizualizarea ghidată, care i-au schimbat complet viața. La sfârșitul lui august, Jill dormea mai bine și de atunci n-a mai avut nici un coșmar. Noua ei pasiune pentru terapiile integrative a condus-o către cartea lui Daniel *Change Your Brain, Change Your Body* [Schimbă-ți creierul, schimbă-ți corpul]. În ea s-a trezit dorința de a avea un creier sănătos și a decis să urmeze calea războinicului creierului. Ca o adevărată războinică, Jill a renunțat la grâu și la zahăr, a început să-și urmărească principalii indicatori ai stării de sănătate și s-a înscris în programul nostru online pentru sănătatea creierului Brain Fit Life. Jill ne-a scris despre progresele ei de când folosește acest program:

Îmi dezvolt concentrarea cu ajutorul jocurilor pentru creier și apoi sunt capabilă să folosesc această concentrare în alte domenii ale vieții. De asemenea, urmăresc des lecțiile din materialele video. Îmi acord 7 minute seara sau dimineața ca să-mi dezvolt încrederea și flexibilitatea învățând ceva nou. Îmi place foarte mult. Dacă aș fi avut acest instrument – Brain Fit Life – cu 10 ani în urmă, când lucram la Pentagon, aș fi fost de neoprit!

Pe lângă faptul că a reușit să-și îmbunătățească sănătatea, în prezent, Jill transmite mai departe aceste beneficii prin intermediul organizației ei nonprofit This Able Vet (ThisAbleVet.com). Programul ei este oferit gratis veteranilor care sunt pregătiți să-și asume responsabilitatea pentru sănătatea proprie. Jill le oferă aceleași instrumente și resurse centrate pe sănătatea creierului pe care le folosește și ea. Jill și-a transformat suferința în pasiune. Și-a descoperit chintesența.

POVESTEA TANEI: SUFERINȚA ÎMPĂRTĂȘITĂ ESTE MAI UȘOR DE SUPORTAT

Pe la douăzeci de ani, după ce suferisem toată viața din cauza problemelor de sănătate, m-am dat bătută și m-am cufundat în norii întunecați ai depresiei care mă amenința de ani întregi. Eram convinsă că Dumnezeu mă abandonase și viața nu mai avea nici un sens. De fapt, eu eram cea care abandonase, nu Dumnezeu, dar nu eram în stare să privesc dincolo de propria suferință ca să văd că exista un plan special pentru mine. De unde să știu că aveam să mă simt cel mai bine și urma să fiu capabilă să-mi transform durerea în pasiunea de a-i ajuta pe ceilalți câteva decenii mai târziu, *după vârsta de 40 de ani*? Când l-am cunoscut pe Daniel, m-a încurajat să-mi împărtășesc povestea altora, să-i învăț cum să se vindece așa cum mă vindecasem eu. Dar asta însemna să mă aventurez pe un teritoriu înspăimântător... *vulnerabilitatea*! *Cum era să dărâm zidurile construite cu atâta atenție timp de decenii?* Povestea mea era pur și simplu prea dureroasă. Eram sigură că, dacă oamenii ar fi știut cât de haotică și de lipsită de orice farmec fusese viața mea, câte greșeli făcusem, cât de urât fusese totul, nu m-ar fi acceptat niciodată, nu m-ar fi ascultat niciodată. Credeam cu tărie că oamenii voiau

- Întreabă-te: de ce este lumea un loc mai bun pentru că eu respir?

Partea a VI-a. Responsabilitățile unui războinic al creierului.

Construiește-ți și protejează-ți propriul trib de războinici ai creierului, acum și în viitor

PARTEA A VI-A

Responsabilitățile unui războinic al creierului

Construiește-ți și protejează-ți propriul trib de războinici ai creierului, acum și în viitor

Exemplul nu este un alt mod de a învăța pe cineva – este singurul mod.

ALBERT EINSTEIN

Cea mai rapidă metodă de a deveni sănătos este să găsești cea mai sănătoasă persoană pe care o poți suporta și să petreci cât mai mult timp în preajma ei.

DANIEL ȘI TANA

RĂZBOINICII CREIERULUI SUNT SERIOȘI, PERSEVERENȚI ȘI RESPONSABILI

Viața noastră nu este legată doar de propria persoană, ci de generații întregi. În ultimii 20 de ani, pe scena științifică a explodat un nou domeniu al geneticii, numit epigenetică. Semnificația acestui termen este „peste sau mai presus de gene". Epigenetica se referă la descoperirea recentă a faptului că obiceiurile, emoțiile și mediul în care trăim pot activa sau dezactiva anumite gene, ceea ce favorizează sau inhibă manifestarea unei boli la tine, precum și la copiii, nepoții și chiar strănepoții tăi. Obiceiurile, sentimentele și mediul au o influență atât de profundă asupra sistemului nostru biologic, încât provoacă schimbări ale genelor care se transmit la următoarele câteva generații. Aceste „marcaje" sau „amprente" epigenetice le comunică genelor să se activeze sau să se dezactiveze ori să se exprime mai puternic ori mai domol. Prin intermediul epigeneticii, factorii din mediul înconjurător, precum alimentația, stresul, toxinele și nutriția prenatală, pot influența activitatea genelor care sunt transmise copiilor noștri și generațiilor următoare. Asta ne amintește de înțelepciunea dură din Exod 34:7: „... care pentru păcatele părinților pedepsește pe copii și pe copiii copiilor până la al treilea și al patrulea neam".

Un studiu din 2006 a demonstrat că băieții care au început să fumeze înainte de pubertate (pe la 11–12 ani) erau mai predispuși să aibă copii obezi.[142] O decizie proastă la vârsta de 11 ani poate avea un impact asupra generațiilor viitoare. Iar obezitatea[143] este doar începutul. Unii cercetători sunt de părere că epigenetica deține cheia înțelegerii anumitor tipuri de cancer,[144] a unor forme de demență,[145] a schizofreniei,[146] a autismului,[147] a diabetului[148] și chiar a fricii și panicii.

Îți e frică de ceva și n-ai idee din ce motiv? Brian Dias și Kerry Ressler de la Universitatea Emory[149] au făcut un experiment în care au indus unor șoareci frica de mirosul de flori de cireș transmițându-le mici șocuri electrice ori de câte ori în aer se simțea mirosul respectiv. Acest lucru poartă numele de condiționare clasică și e similar cu ceea ce a făcut Ivan Pavlov cu câinii săi în anii 1920. Uluitoarea descoperire a lui Dias și Ressler a fost că urmașii șoarecilor din prima și a doua generație se temeau și ei de mirosul florilor de cireș; frica s-a transmis de la o generație la alta prin amprentele lăsate de șocuri la nivelul genelor, chiar dacă șoarecii mai tineri nu fuseseră niciodată expuși la șocuri. Implicațiile acestui studiu sunt vaste: emoții precum frica, anxietatea și poate chiar ura și prejudecățile pot avea origini ereditare. Stresul provenit de la generațiile anterioare a fost asociat cu depresia, comportamentul antisocial și tulburările de memorie. Din fericire, stresul strămoșilor poate acționa în ambele sensuri. De pildă, un alt studiu a sugerat că stresul ereditar le poate ajuta pe animale să facă față mai bine adversităților.[150]

Schimbările epigenetice au deseori rolul de a-i pregăti pe copii și nepoți pentru un mediu similar cu cel al părinților, pentru a-i ajuta să supraviețuiască. Dar atunci când mediul este toxic, precum în ziua de azi, când lumea este afectată de alegeri nesănătoase și de poluare, literalmente avem potențialul de a ne distruge viitorul.

Le poți transmite iubire copiilor și nepoților prin ceea ce faci astăzi. Războinicii creierului sunt responsabili de viitorii lor urmași.



RELAȚIILE SOCIALE POTRIVITE TE FAC MAI DEȘTEPT; CELE NEPOTRIVITE TE RĂNESC

Oamenii s-au adunat laolaltă în triburi din cele mai vechi timpuri. Motivul este simplu – supraviețuirea. Războinicii singuratici moderni nu se descurcă mai bine decât cei din vremurile preistorice. Oamenii sunt creaturi sociale și au nevoie de relații. Conform biologului E.O. Wilson, toți oamenii (fără excepție) au nevoie de un grup căruia să-i aparțină, față de care să dea dovadă de loialitate și alături de care să se lupte pentru putere *sau chiar să demonizeze inamicul*.

Puterea care ajută un trib să dobândească victoria este totodată cea care-l face vulnerabil – și, uneori, chiar periculos. Iată de ce trebuie să-ți alegi tribul cu atenție. Ceea ce contează cu adevărat este calitatea legăturilor sociale. Pentru un trib este esențial să aibă un cod clar de etică și de valori și să nu se lase distras de mentalitatea de turmă. Amintește-ți că oile nu sunt prea deștepte și sunt gata să le urmeze pe cele care cad în prăpastie!

BENEFICIILE APARTENENȚEI LA UN TRIB

- **Sprijin**
- **Siguranță**
- Sentimentul de apartenență
- **Influență**
- Legături și relații
- **Loialitate**

 Feedback corect din partea unor oameni în care ai încredere

 Viziuni diferite asupra rezolvării problemelor

 Motivație pentru a-ți păstra sănătatea

Conform unor noi rezultate obținute de Framingham Heart Study, legăturile sociale în rândul vârstnicilor aveau o corelație pozitivă cu nivelul unei proteine numite factor neurotrofic derivat din creier (BDNF), care contribuie la buna funcționare a memoriei, la învățare și la un risc redus de demență și accident vascular cerebral.[151]

Un număr mai mare de conexiuni sociale au fost asociate cu un nivel mai ridicat de BDNF, iar un număr mai mic cu un nivel redus. Nivelul ridicat de BDNF are legătură cu o serie de comportamente ce protejează creierul, inclusiv o alimentație mai săracă în calorii și efectuarea de exerciții fizice. De asemenea, încurajează creșterea de noi neuroni și formarea de conexiuni între neuroni ce îmbunătățesc comunicarea.

VULNERABILITĂȚILE ȘI PERICOLELE UNUI TRIB

 Influența obiceiurilor nesănătoase ale altora

 Gândirea de trib poate fi mai puternică decât gândirea individuală

 Poate naște o mentalitate de turmă

 Poate naște discriminarea față de alte triburi

 Reducerea empatiei față de alte triburi

 Mentalitate de tipul „noi împotriva lor"

 Poate afecta creativitatea, întrucât cere respectarea tradiției

AI MARE GRIJĂ CU CINE ÎȚI PETRECI TIMPUL

Membrii unui trib sunt contagioși. Contează cu cine îți petreci timpul. Persoanele apropiate îți pot influența durata vieții și nivelul de fericire, îți pot influența creierul, starea de spirit și sănătatea fizică; de aceea este important să fii selectiv. O serie de studii au raportat că, dacă petreci timp cu persoane nesănătoase, ai tendința să preiei obiceiurile lor. Un studiu publicat în *New England Journal of Medicine* a descoperit că unul dintre principalii factori în răspândirea bolilor îl constituie oamenii cu care ne petrecem cea mai mare parte a timpului. În studiu au fost implicate peste 12 000 de persoane care au participat la o cercetare multigenerațională asupra inimii din 1971 până în 2003. Studiul a arătat că, dacă o persoană avea un prieten care devenea obez, avea un risc cu 57% mai mare de a deveni ea însăși obeză. Procentul creștea la 171% dacă fiecare dintre ei se considera prieten bun cu celălalt. În aparență, prietenia era principala corelație; distanța geografică între cele două persoane s-a dovedit a fi un factor neglijabil. Și frații sau surorile aveau o influență importantă, riscul de a deveni obez fiind cu 40% mai mare dacă persoana avea un frate sau o soră obeză. Și, conform celor discutate mai devreme, obezitatea este asociată cu numeroase probleme de sănătate, inclusiv depresie și demență.

Studiul pune în lumină „efectul rețelelor sociale" asupra problemelor de sănătate și atrage atenția asupra unui aspect important: sănătatea noastră este puternic influențată de mulți factori, dintre care unul deloc de neglijat îl reprezintă modelele din jurul nostru. Influența prieteniei acționează în ambele sensuri.



Cercetătorii au descoperit că, atunci când o persoană își îmbunătățește în mod conștient starea de sănătate, și sănătatea prietenilor săi se ameliorează.



Devenind un războinic al creierului, poți influența întreaga rețea de prieteni și rude, ajutându-i să aibă o viață mai sănătoasă și mai fericită. Dacă deschizi drumul către o sănătate mai bună în cercul de prieteni, prietenii și cei apropiați lor vor avea de câștigat. Autorul studiului a spus: „Oamenii sunt conectați – motiv pentru care și stările lor de sănătate sunt conectate". Oamenii pot crea relații în cadrul unor grupuri de mers pe jos, grupuri pentru gătit sănătos, grupuri de meditație, grupuri pentru învățat lucruri noi ș.a.m.d. Când petreci timp cu persoane preocupate de sănătatea lor, sunt șanse mult mai mari ca și tu să fii preocupat de sănătate.

A-i instrui pe alții să aibă grijă de sănătatea lor este o situație de tip câștig-câștig. Când devenim mai sănătoși emoțional ca indivizi, relațiile noastre se îmbunătățesc, și la fel se întâmplă și cu sănătatea fizică. Dacă devenim sănătoși fizic, fenomenul este contagios și prietenii noștri vor face mai multă mișcare, vor mânca mai sănătos, se vor simți mai bine și vor arăta mai bine. Ce dar extraordinar de oferit, primit și împărtășit!

RĂZBOINICA JUDY

Cam la un an după ce am inițiat Planul Daniel împreună cu pastorul Warren și cu Mark

Hyman, într-o duminică, pe când ne pregăteam să plecăm de la o slujbă ținută la biserica Saddleback, s-a apropiat de noi Judy și ne-a spus că a dat jos 20 de kilograme.

– Felicitări, i-a zis Tana, dar femeia a răspuns că nu asta era ideea.

– Ce vrei să spui? a întrebat Daniel.

– Când am început, mi-am dat seama că acasă făceam tot ce nu trebuia. Mâncam de la fast-food, ne îndopam cu gustări și dulciuri și găteam mereu porții mari deoarece credeam că așa era bine. Soțul meu avea 135 de kilograme și toți cei cinci copii ai noștri erau supraponderali. Am fost îngrozită când am aflat despre epigenetică. Deciziile noastre proaste îi condamnau la îmbolnăvire pe copiii și pe nepoții noștri.

– Folosirea unor informații noi pentru a ne îmbunătăți sănătatea este un semn de inteligență, a intervenit Tana.

– Dar soțul meu nu voia să înceapă programul. Spunea că era doar vrăjeală și că toată povestea asta cu pericolele pentru sănătate era exagerată. Știam că greșea, dar mi-am amintit ce ne-a învățat dr. Amen. Nu-i cicăli pe ceilalți dacă nu ți se alătură. Condu-i prin exemplul personal.

– Frumos, a spus Daniel.

– Ei bine, i-am zis că o să am o lungă viață fericită după moartea lui, dar s-a întâmplat o singură dată.

Am râs.

– Dar când sănătatea mi s-a îmbunătățit și am dat jos 20 de kilograme, soțul meu a început să-mi acorde atenție. Voia să aibă și el energia mea. A slăbit 35 de kilograme și este într-o

formă excelentă. Toți copiii noștri au adoptat noul stil de viață, au mai multă energie și chiar se descurcă mai bine la școală. Ne sprijinim unii pe alții. Nu mai lăsăm boala ca moștenire, ci sănătatea.

Dar tu?

Gândește-te la persoanele cu care îți petreci timpul. Însăși viața ta ar putea depinde de asta! Fă următoarele cinci lucruri pentru a-ți forma un trib mai sănătos începând de astăzi:

1. Stabilește-ți o perspectivă clară despre viața și tribul tău – și concentrează-te zilnic asupra ei. De pildă: „Sunt un exemplu viu de sănătate și formă fizică bună și aparțin unui trib care are aceleași convingeri ca mine".

2. Fii schimbarea pe care vrei să o vezi, nu te jena și nu te teme de critici. În cele din urmă, oamenii își vor schimba părerile.

3. Protejează relația, astfel încât oamenii care se hotărăsc mai greu să ți se alăture să rămână în legătură cu tine. Nu fi brutal. Fii ferm și binevoitor.

4. Păstrează-ți mentalitatea de câine de stână. Câinii de stână nu fac niciodată lucruri care ar putea afecta turma.

5. Dacă tribul tău din prezent are o mentalitate ostilă sau negativă, formează noi membri care au convingerile și comportamentul pe care le dorești.

Noi am creat calea războinicului creierului pentru a te ajuta să construiești un trib de oameni care au aceeași mentalitate ca tine, cu scopul de a-ți redobândi și păstra sănătatea. În

esență, vrem să fii sănătos și apoi să-i ajuți sau să-i inspiri pe alți membri ai tribului să-și recapete și ei sănătatea. Sunt prea multe oi pe această planetă. Avem nevoie de mai mulți câini de stână, de mai mulți lideri, de mai mulți oameni hotărâți să facă schimbări pozitive în ei înșiși, în triburile lor și în lume. Pentru a face asta în mod eficient, este nevoie să fii înconjurat de oameni asemenea ție – de alți războinici ai creierului!

Poți face lucruri remarcabile și singur, dar dacă îți creezi propriul trib, poți fi un agent și mai bun al schimbării, deoarece eforturile vor fi amplificate de puterea comunității. Linda Wagener, consultant de leadership, spune: „Dacă ar fi să le dau oamenilor un singur sfat despre cum să facă o schimbare, le-aș recomanda să se înconjoare de persoane care întruchipează această schimbare".[152] Există mai multe motive pentru care este atât de util să faci parte dintr-o comunitate ce susține schimbarea, explică ea. În primul rând, comunitatea ne oferă o oglindă care ne permite să ne vedem pe noi înșine așa cum suntem, fără să ne subestimăm sau supraestimăm punctele tari și slabe. Putem folosi această informație pentru a acționa într-un mod mai eficient. De asemenea, a munci împreună cu alții ne încurajează să facem mai mult decât credem că suntem în stare. Acest lucru este important atunci când ne îngrijorează să încercăm ceva nou. De asemenea, comunitatea ne ajută să ne respectăm promisiunile. Sunt șanse mai mari să mergem la sala de fitness în fiecare zi sau să facem o plimbare în ritm alert dacă avem un prieten care ne așteaptă. În plus, un trib preocupat de sănătate ne oferă sprijinul necesar atunci când ne simțim descurajați și vrem să renunțăm.

Puterea comunității ne poate influența semenii într-un mod pozitiv. În cartea ei *Join the Club: How Peer Pressure Can Transform the World* [Bun venit în club: cum poate transforma

lumea presiunea din partea semenilor noștri], Tina Rosenberg vorbește despre „vindecarea socială".[153] Ea spune că, atunci când cineva încearcă să facă o schimbare, de obicei le împărtășește informații celorlalți, încercând să-i convingă. Dar vindecarea socială presupune o abordare mai directă. Un comportament poate fi schimbat ajutându-i pe oameni să obțină ceea ce contează cel mai mult pentru ei, și anume respectul semenilor. Rosenberg crede că presiunea socială exercitată de un grup de semeni de-ai noștri – semnificația pe care o dă termenului „club" – reprezintă cea mai bună metodă de a influența comportamentul. Grupul de semeni (tribul) este atât de puternic și de convingător, încât ne poate face să adoptăm o nouă identitate, ca membru al clubului, imitând comportamentul celorlalți membri: „Pot să fiu asemenea prietenului meu, a cărui viață s-a schimbat".

Poate cel mai celebru și mai de succes club de acest gen este Organizația Alcoolicilor Anonimi. Dacă strângi la un loc câțiva oameni care au același scop, ei formează o entitate care pune presiune pe fiecare individ ca să îndeplinească scopul grupului. Cercetătorii ne oferă unele idei despre motivul pentru care este atât de eficientă participarea la un grup. În primul rând, a face parte dintr-un trib ajută la combaterea stresului cronic, ceea ce elimină un factor cheie implicat în apariția obezității, a problemelor cu memoria, a tulburărilor cardiovasculare și digestive, a rezistenței la insulină și a unui sistem imunitar slăbit. În sens pozitiv, a fi membru al unui grup de sprijin mărește nivelul hormonilor antistres precum oxitocina (substanța asociată cu atașamentul). Iată de ce întâlnirile cu prietenii apropiați pot duce la instalarea unui sentiment euforic de pace, cu condiția să nu implice consumul de vin sau prăjituri.

Rosenberg este de părere că nemulțumirea cu care se confruntă oamenii este legată în mare măsură de sentimentul de izolare. Oamenii își doresc să facă parte dintr-o comunitate și să creeze relații. Vindecarea socială poate însemna sacrificarea de timp pentru întâlniri și o anumită pierdere a intimității, dar rezolvă probleme personale importante și dă un sens vieții. A-i convinge pe alții să ți se alăture în ceea ce faci este o metodă excelentă de a-ți maximiza șansele de succes.

Tot așa cum compania oamenilor potriviți te ajută să rămâi pe drumul cel bun, compania celor nepotriviți te poate abate din drum, așa că ai grijă ce fel de companie păstrezi! Puterea influenței sociale acționează în ambele sensuri; dacă petreci timp cu oameni nefericiți și negativi sau care au obiceiuri nesănătoase, e posibil ca ei să te doboare în loc să te înalțe. Fără îndoială, ne influențăm unii pe alții în bine sau în rău. De aceea, fii conștient de influențele din jur. Dar acest lucru poate constitui și o motivație pentru a fi un exemplu bun pentru ceilalți, influențându-i în mod pozitiv pe cei cu care interacționezi. Știm că atunci când cineva își îmbunătățește starea de sănătate prin eforturi proprii, și sănătatea prietenilor săi se îmbunătățește. Îi poți încuraja pe ceilalți prin exemplul personal.

Și, cu cât îi ajuți mai mult pe ceilalți, cu atât mai mult te ajuți pe tine însuți. Nouă ne place să descriem acest lucru în modul următor: *Ca să poți păstra ce ai primit, trebuie să dăruiești la rândul tău*. Am văzut un exemplu extraordinar în acest sens într-o seară, la noi acasă. Tana conduce un grup, prin clinica Amen, pentru a le ajuta pe femei să slăbească și să-și amelioreze starea de sănătate. Cu prilejul ultimei întâlniri, a dat o petrecere pentru membrele grupului. În timpul petrecerii, am intrat în vorbă cu una dintre femei, care ne-a spus că urmase

cursul pentru a învăța cum să se descurce cu probleme ei, fibromialgie și confuzie mentală. În două săptămâni de la începutul programului, simptomele fibromialgiei au dispărut și mintea i-a devenit mult mai clară. În plus, a dat jos 5 kilograme, unul dintre scopurile ei. Ne-a spus că a simțit că programul nostru i-a schimbat viața. Am felicitat-o pentru rezultatele obținute și i-am spus că pentru a progresa în continuare trebuie să dea mai departe ce a dobândit, să-i învețe pe alții ceea ce învățase. Ne-a spus că deja începuse să facă asta. Soțul și copiii ei începuseră să mănânce mai sănătos și ea le oferea colegelor informații despre alimentația sănătoasă în loc de prăjituri. Înțelesese singură că, atunci când le împărtășești celorlalți ceea ce știi, toate acele lucruri se integrează mai bine în viața de zi cu zi.

Aceasta este calea pentru a fi un agent al schimbării: apelează la alții pentru a deveni mai sănătoși împreună, și toți veți avea de câștigat. Vei avea numeroase beneficii în ceea ce privește sănătatea, starea de bine, felul în care arăți și te simți, precum și calitatea relațiilor tale. Este o situație de tip câștig-câștig – *și totul începe cu tine*.

TANA: OAMENII RĂNIȚI ÎI RĂNESC PE OAMENI

Voi fi extrem de vulnerabilă și voi recunoaște ceva destul de urât despre mine. Atunci când am început activitatea de voluntariat la cel mai vast program al Armatei salvării de recuperare după dependențe de substanțe psihoactive pentru a implementa programul nostru pentru sănătatea creierului, am fost invadată subit de judecăți oribile despre persoanele dependente din program. E clar că alimentația sănătoasă îi ajută pe oamenii cu dependențe să ia decizii mai bune, așa că voiam să fiu de ajutor. Dar cum să-i ajut pe niște oameni care trezeau în mine sentimente de frică și dezgust? Mulți dintre participanți (beneficiari) participă la program prin decizie judecătorească și mulți ajung acolo după ce au petrecut ceva timp în închisoare pentru delicte severe.

În copilărie, am constatat pe propria piele ce consecințe pot avea drogurile asupra oamenilor. Uram drogurile și nu aveam nici un pic de îngăduință pentru cei care le foloseau! Când i-am spus lui Daniel că nu cred că pot continua să-i ajut pe cei de la Armata Salvării, că Dumnezeu a ales de data asta o persoană nepotrivită, a zâmbit în felul acela enervant, specific soților (și psihiatrilor). Mi-a spus: „Dumnezeu a ales persoana ideală".

Avea dreptate. Lucrul cu oamenii aceia m-a ajutat să-mi dezvolt empatia față de trecutul lor, care nu era foarte diferit de propriul trecut. Și am înțeles că fiecare persoană pe care o ajutam însemna **un copil speriat mai puțin în lume.**

Într-adevăr, dăruind vom dobândi. Uneori, a-i ajuta pe alții este cel mai bun mod de a ne vindeca suferința din trecut. Revelația pe care am avut-o a fost că *Oamenii răniți îi rănesc pe oameni*. Nu vreau să găsesc vreo scuză comportamentelor delincvente și agresive, însă a privi dincolo de propria suferință și a

cvente și agresive, însă a privi dincolo de propria suferință și a înțelege cauza unui asemenea comportament reprezintă primul pas către vindecare și către implementarea unor soluții pe termen lung. Cu alte cuvinte, lasă garda jos și coboară scutul pentru a vedea lumea prin ochii celorlalți. Nu trebuie să fii de acord cu ei, dar nu poți realiza schimbări de durată în alții atunci când vă desparte o prăpastie.

ODATĂ CE AI ACEASTĂ INFORMAȚIE, ESTE RESPONSABILITATEA TA SĂ ACȚIONEZI PE BAZA EI!

Pentru a avea un impact pozitiv asupra altora, trebuie să faci tot ce îți stă în puteri pentru a avea un creier sănătos și într-o stare excelentă de funcționare. Responsabilitățile unui războinic al creierului înseamnă:

 Păstrează-ți sănătatea propriului creier și a creierelor celor dragi evitând alimentele toxice, chimicalele și drogurile și ferindu-te de activități periculoase care pot cauza traumatisme cerebrale.

 Stabilizează-ți greutatea la un nivel sănătos și încurajează-i cu blândețe și pe alții să facă la fel.

 Fă

exerciții fizice care asigură o bună circulație sangvină, mai ales la nivelul creierului, și ar fi de preferat să le faci într-un grup.

 Dormi suficient în fiecare noapte și rezolvă diverse probleme, cum este apneea în timpul somnului.

 Păstrează-ți flexibilitatea și buna funcționare a creierului folosindu-l și învățând lucruri noi.

 Rezolvă probleme precum ADHD, depresia, anxietatea și stresul cu ajutorul tratamentelor adecvate.

 Înconjoară-te de o rețea de persoane care îți încurajează eforturile și te ajută să-ți menții programul sănătos.

 Fii schimbarea pe care vrei să o vezi în jur, găsind moduri creative și distractive de a-i

implica pe membrii tribului. De pildă:

 Încurajează-ți familia și prietenii să facă mișcare împreună cu tine, mergând la plimbare, în excursii și cu bicicleta.

 Învață-ți copiii și prietenii rețete de mâncăruri benefice pentru creier.

 Organizează regulat o seară de jocuri pentru familie și prieteni.

 Fă programări la medic pentru membrii familiei ca să se ocupe de eventualele probleme de sănătate care le-ar putea afecta funcționarea creierului dacă rămân netratate.

Aceste lucruri nu se vor întâmpla de la sine și nimeni nu le va face pentru tine. Trebuie să te ocupi serios de sănătatea ta – și nu doar pentru binele tău, ci pentru binele tuturor celor pe care-i influențezi.

Și există un singur moment în care poți face schimbările necesare pentru a avea un creier mai puternic și o sănătate mai bună – iar acel moment este acum. A amâna pe mâine înseamnă de obicei a amâna pe termen nedefinit. De când aștepți să-ți schimbi modul de viață? Oare n-ai așteptat deja suficient?

RĂZBOINICA ALICIA

Sunt atât de fericită să vă anunț că am dat jos peste 30 de kilograme! Sunt o dovadă vie că puțină mișcare poate ajuta foarte mult. Am încercat să depășesc multe dintre dificultățile vieții mâncând și mi-am justificat alegerile greșite numindu-le „ocazii speciale". Într-o zi m-am trezit și mi-am dat seama că viața mea se scurgea de la o „ocazie specială" la alta și asta îmi

distrugea corpul. Dar ceea ce mă făcea într-adevăr să mă simt tristă și vinovată era că le transmiteam aceste obiceiuri îngrozitoare copiilor mei. Începuseră să se vadă și la ei efectele stilului meu de viață nesănătos. Atunci am știut că e nevoie să fac o schimbare și am devenit o războinică a creierului. Programul mi s-a părut ușor de implementat, iar soțul și copiii mei îl urmează la rândul lor și fac mișcare în mod regulat. Prin urmare, întreaga mea familie este mai fericită și mai sănătoasă! *Am avut o relație dedicată pe termen lung cu zahărul, dar îmi pare bine să spun că în cele din urmă ne-am despărțit. În prezent, cea mai bună delicatesă pe care mi-o pot oferi mie însămi și familiei mele este să fim sănătoși.*

RĂZBOINICA LONI

Am cunoscut-o pe Loni în 2014, la un eveniment de trei zile la care am predat amândoi. În timpul unei sesiuni de întrebări și răspunsuri cu publicul, Loni s-a ridicat în fața sutelor de participanți și ne-a spus că avea probleme mari. În 2013, a descoperit că soțul ei Eric se spânzurase la ei acasă – și se lupta din răsputeri ca să nu se sinucidă și ea. În prezent avea gânduri de sinucidere în fiecare zi, dar trebuia să aibă grijă de cei patru copii ai ei și nu-și imagina cum ar fi să-i părăsească. Avea mintea agitată, nu putea dormi și se simțea tot timpul copleșită, deprimată și deznădăjduită. Loni a fost obeză în copilărie, fiind tachinată fără milă de frații ei și de tatăl adoptiv. La zece ani, a început să se automutileze fiindcă se ura pe ea însăși. Acum, la 40 de ani, a fost diagnosticată cu tulburare bipolară și tulburare de stres posttraumatic. Loni încercase deja 16 medicamente diferite, fără succes.

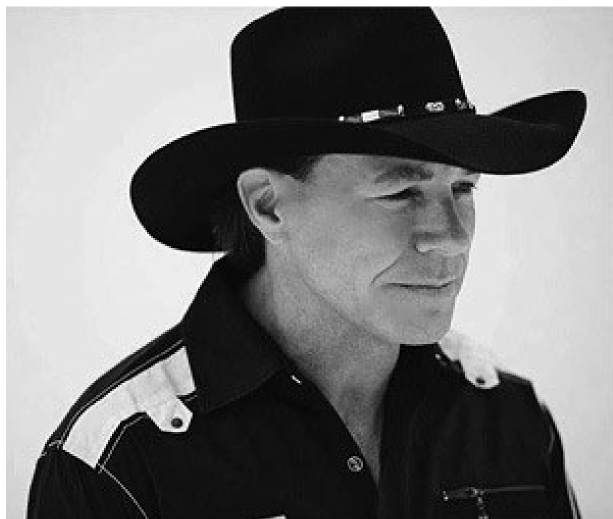
Când a venit la clinica Amen, a fost supusă primei investigații cerebrale din viața ei. Tomografia a ajutat-o să se simtă validată. Creierul ei era hiperactiv. Tot timpul le spunea medicilor că nu-și poate calma gândurile. Acum vedea clar dovada a ceea ce simțea în interior. Folosind instrumentele pe care le-am menționat în această carte, Loni a reușit să-și stabilizeze starea de spirit. De curând ne-a spus: „Nu cred că aș fi fost astăzi aici dacă n-aș fi avut ocazia să lucrez cu oamenii de la clinica Amen".

În copilărie și la vârsta adultă trăise suferințe greu de imaginat. Purtase toată viața o povară imensă de rușine, vinovăție și senzația de a nu fi fost niciodată suficient de bună. Nu putem povesti toată călătoria ei, dar vrem să-ți împărtășim câteva dintre lucrurile care i s-au întâmplat în ultimii doi ani, în care s-a luptat să devină o războinică a creierului.

Lucrează de peste un an ca terapeut pentru copii handicapați și este extrem de pasionată de munca ei. Experiențele ei de viață îi permit să-i trateze pe clienți și familiile acestora cu nespusă compasiune, să-i sprijine și să-i îndrume cu blândețe. În primul an de muncă a primit premiul Începătorul anului/Cel mai valoros nou angajat și a fost promovată la un nivel superior. I s-a oferit o altă slujbă, cu un salariu mai bun și mai multe beneficii, dar cei de la locul de muncă actual se luptă s-o păstreze. Are de gând să-și ia și doctoratul. Își susține cei patru copii și este o mamă extraordinară, capabilă să-i ajute să treacă peste moartea tatălui lor. Începe să fie mai deschisă cu oamenii, să vorbească despre boala ei și să-i învețe pe alții ce e util și ce nu. Ce ne surprinde cel mai mult este dorința lui Loni de a fi un instrument al schimbării pentru alte persoane cu boli mentale, pentru alte persoane cu inima frântă după pierderea cuiva drag și pentru cei care nu pot sau nu știu cum să-i susțină pe cei apropiați.

Avem responsabilitatea de a face această muncă și de a o împărtăși cu tine. Dacă nu ne-am îndeplini misiunea, Loni putea să fie deja moartă și copiii ei orfani.

RĂZBOINICUL CREIERULUI MICHAEL PETERSON



În 1997, interpretul de muzică country Michael Peterson a fost numit artistul anului de revista *Billboard*. Este cunoscut pentru melodii de mare succes, precum „From Here to Eternity", „Drink, Swear, Steal & Lie", și „Too Good to Be True". Dar după 15 ani petrecuți pe drum, sănătatea lui era în declin: „Într-un fel sau altul, în decursul vieții, am devenit imun la mesajele pe care mi le trimitea corpul meu... Am început să le observ abia când au devenit foarte grave". După concerte susținute seara târziu, schimbări de program, mâncat pe fugă și dormit în paturi străine, știa că nu se simțea bine. Era supus zilnic unui stres enorm din cauza stilului de viață nomad. Avea cu 20–25 de kilograme în plus față de greutatea normală și în

fiecare după-amiază îi era tare greu să-și păstreze atenția. Avea probleme cu somnul și deseori se trezea obosit; în plus, se lupta cu indigestia, cu fasceita plantară și cu o durere de spate oribilă.

În 2012, Michael a decis că era momentul să se ocupe de sănătatea lui. „Cu cât deveneam mai conștient de problemele mele, cu atât îmi era mai clar cât de nesănătos era vechiul meu mod de viață." Michael și soția lui au găsit cartea lui Daniel *Change Your Brain, Change Your Life* și au decis să vină la clinica noastră pentru evaluări, inclusiv pentru o investigație SPECT. Michael ne-a explicat cum i-au schimbat complet viața informațiile despre creierul lui.

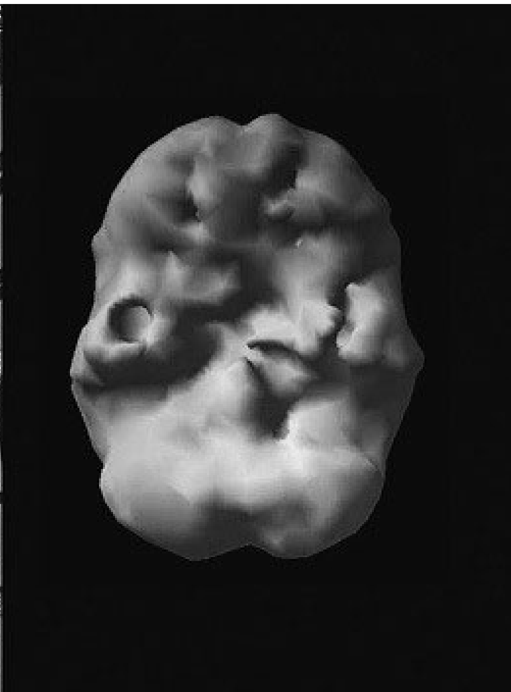
– Este simpla conștientizare a faptului că dacă mănânci prostii, asta îți afectează creierul. Problema nu este doar că te îngrași câteva kilograme. E vorba despre funcționarea creierului. Pentru prima dată în viață am devenit mai preocupat de sănătatea creierului decât de a reuși să intru într-o pereche de pantaloni.

Tomografia lui Michael a evidențiat dovezi clare ale unei leziuni cerebrale traumatice. Când l-am luat la întrebări, ne-a spus că în timpul liceului jucase fotbal american atât în linia ofensivă, cât și în apărare, apoi în timpul facultății pe linia de ofensivă, iar începând de pe la 25 de ani începuse să spargă cărămizi cu capul. De fapt, deținea recordul mondial în acest sens – odată spărsese 34 de cărămizi simultan.

– Vrei să repeți, te rog? Cred că n-am auzit bine, i-a spus Daniel.

Michael se alăturase unui grup de atleți implicați în evanghelizarea tinerilor. Puterea de atracție a grupului consta în faptele de vitejie ale atleților, care astfel stârneau interesul mulțimii și apoi le împărtășeau credința lor. Deseori realizau câte patru sau cinci programe pe zi.

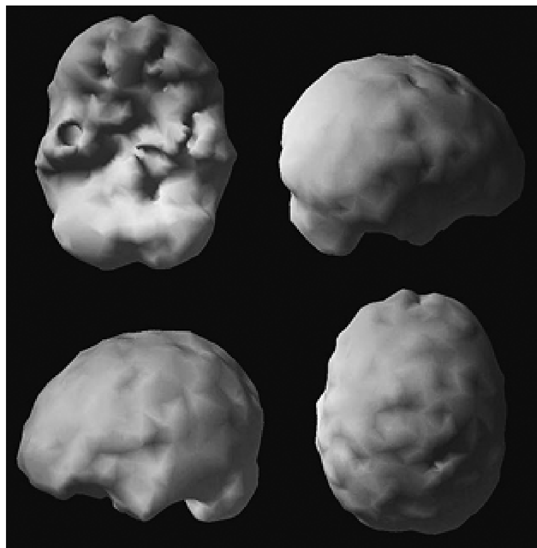
Unul dintre punctele forte ale lui Michael era să spargă cărămizi de beton cu capul. La început folosea stive mici formate din trei până la cinci cărămizi, ceea ce la momentul respectiv părea relativ ușor. Cu timpul, a început să adauge cărămizi și a luat naștere un fel de competiție între Michael și ceilalți membri ai echipei, pentru a vedea cine e în stare să spargă mai multe cărămizi. Ne-a spus: „Aveam 25 de ani, ne simțeam de trei metri înălțime și invincibili". În cele din urmă i-a depășit pe toți ceilalți și la un moment dat a spart cu capul un zid de beton de un metru și jumătate. „Aș putea paria că în acei douăzeci de ani am spart peste o mie de stive de beton cu capul, poate chiar aproape două mii." Într-o noapte, la Tomball, statul Texas, cărămizile nu s-au spart, iar Michael s-a ales cu fracturi de compresie ale gâtului și părții superioare a coloanei vertebrale.

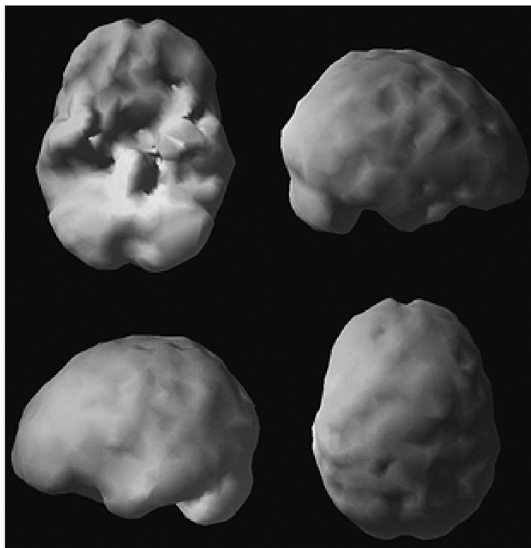
Mai târziu, Michael ne-a scris: „În timpul cât am jucat fotbal la liceu și la facultate și în cei douăzeci de ani de spart cărămizi cu capul, craniul meu a suferit nenumărate lovituri. Am bănuiala că unele dintre dificultățile cu care mă confrunt acum sunt legate de aceste metode de folosire greșită a craniului. Acum aș sfătui orice persoană tânără să evite sporturile care presupun loviturile repetate la cap și n-aș recomanda nimănui să spargă ziduri de beton cu capul. Mi se pare o prostie chiar și simpla idee de a face asta... Dar pe vremea aceea nu părea mare lucru".

Când și-a văzut tomografia, Michael a decis să se ocupe cu toată seriozitatea de sănătatea creierului său. A devenit un războinic al creierului și și-a schimbat viața în întregime. Acum

Tomografiile lui Michael înainte și după începerea programului



Înainte



După
O circulație sangvină mai bună

Urmez de câțiva ani sfaturile primite de la Amen, iar aceste alegeri au devenit noile mele obiceiuri. Am de gând să reușesc în continuare. Nimic nu merită protejat atât de bine precum sănătatea. De asta mi se pare foarte potrivită expresia «războinicul creierului». Oare merită să lupți pentru altceva la fel de mult ca pentru propria sănătate? Acum nu-mi mai fac griji pentru sănătatea creierului meu, ci fac eforturi pentru a o îmbunătăți." Poți afla mai multe despre activitatea lui Michael la www.MichaelPetersonOnline.com.

RĂZBOINICUL CREIERULUI DAVE ASPREY

După ce a citit *Change Your Brain, Change Your Life*, Dave Asprey, director al companiei Bulletproof, și-a făcut o investigație SPECT în 2003, iar asta i-a schimbat viața complet. El mărturisește: „Tomografia cerebrală mi-a zdruncinat lumea. Eram un inginer cu rezultate excelente care lucra cu normă întreagă la un start-up pe care l-am vândut pentru 600 de milioane de dolari. În același timp, urmam un MBA la Wharton, dar cu eforturi imense. Mă așezam să fac un test și rezolvam prima întrebare în proporție de 100%, pe a doua în proporție de 50%, iar la a treia nici nu mai știam cum mă cheamă. Mă simțeam vinovat și știam că ceva nu era în regulă cu mine. În cele din urmă mi s-a acordat un timp suplimentar la teste, dar tot mi-era greu. Abia am absolvit.

După ce ți-am citit cartea, am decis să fac o investigație SPECT. Psihiatrul care a evaluat tomografia mi-a spus: «Dave, în creierul tău e un haos total – nici nu știu cum reușești să stai în picioare în fața mea». I-am răspuns: «Nu sunt eu de vină, ci corpul meu». Aveam o problemă care putea fi rezolvată, iar de la senzația că sunt o persoană leneșă, care nu face destule eforturi, am ajuns la sentimentul că sunt cineva care are o afecțiune medicală ce poate și va fi rezolvată."

A reieșit că Dave fusese expus la mucegai toxic în locuința sa. După ce a parcurs protocoalele terapeutice, a devenit un luptător pentru sănătatea propriului creier. Când și-a văzut creierul pe tomografie, relația cu acesta s-a schimbat pentru totdeauna.

El a spus: „Relația cu creierul meu s-a schimbat foarte mult deoarece nu mă mai identific

cu el. Astăzi, când se întâmplă ceva greșit sau neobișnuit, mă întreb «Ce-a făcut creierul meu?», nu «Ce-am făcut eu?» E o diferență profundă, fiindcă pot controla ce face creierul meu, dar nu sunt totuna cu el. Pentru mine a fost un lucru extraordinar, fiindcă mi-a permis să fiu mai blând cu mine însumi. De asemenea, când mă uit la altcineva, mă întreb: oare chiar e o persoană rea? E o persoană toxică sau e cineva care a fost abuzat ori s-a lovit cu capul de pereți de prea multe ori și se comportă astfel fără să-și dea seama, fără propriul consimțământ? În jur găsim nenumărate exemple de asemenea comportamente, dar oamenii nu sunt conștienți de ce li se întâmplă; medicii lor nu cunosc cauza, nici psihologii, partenerii sau copiii lor; așa se face că sunt atâția oameni care se simt teribil de vinovați pentru lucrurile pe care le-au făcut, care nu știu că acest comportament are o cauză biologică. Nu este un defect al personalității. Eu sunt o dovadă vie că creierul poate fi vindecat cu strategiile potrivite".

Dave și-a asumat responsabilitatea pentru viața sa și pentru viețile celor dragi. A regizat filmul *Moldy: The Toxic Mold* [Mucegaiul toxic], primul documentar realizat vreodată pe această temă, care arată că mucegaiul toxic invizibil din locuințe sau de la locul de muncă ne poate îmbolnăvi și ne poate afecta performanțele, prezentând și soluții la această problemă.

RĂZBOINICA SHERYL

Nimeni n-a observat că Sheryl avea probleme la școală cu concentrarea, organizarea și controlul impulsurilor – un lucru frecvent în cazul multor fete cu tulburarea deficitului de atenție. Din cauza dificultăților cu care se confrunta, în adolescență a început să se simtă anxioasă și să aibă migrene, pentru care i s-au prescris anxiolitice și diferite remedii pentru

durerile de cap, de la antidepresive la analgezice. În liceu, în încercarea de a se integra și de a-și trata în felul ei suferințele, a început să bea și să consume droguri în weekend, fără să-și dea seama că-și învăța creierul să „gestioneze" sentimentele inconfortabile. Așa a intrat pe o pantă descendentă de-a lungul căreia s-a confruntat cu mai multe tentative de sinucidere, spitalizări, consiliere, medicamente și diverse încercări de a găsi un sens în viață. Simțea că nu e în stare să funcționeze în această lume... Probabil că-și „stricase creierul". Cu cât încerca mai mult să rezolve problema, cu atât era mai rău. În mintea ei, drogurile și alcoolul erau soluția, nu problema. Momentele în care bea sau se droga erau singurele în care se simțea ușurată și capabilă să respire adânc. La un moment dat lua 220 de miligrame de Oxy-Contin și 6 miligrame de Klonopin prescrise pentru anxietate și dureri de cap. Dar, dacă adăugăm câteva căsnicii teribile, urmate de divorțuri, schimbarea locuinței de 20–30 de ori, schimbarea locului de muncă și o luptă dură în instanță pentru custodie, problemele erau mult prea multe. Chiar dacă în acel moment s-ar fi oprit din săpat, groapa era deja prea adâncă.

După o încercare de sinucidere prin supradoză de droguri, a fost dusă la Urgență, unde tatăl ei a privit-o și i-a spus: „Privirea ta e moartă". Când a rostit acele cuvinte, Sheryl a înțeles cât era de devastat și s-a simțit distrusă. Soluția problemelor ei nu făcea altceva decât să provoace suferință celor pe care-i iubea. Deoarece nu știa cum să nu-i mai rănească pe cei dragi, voia să moară. Viața era un haos complet, și dacă nu reușea s-o țină sub control cu droguri, cum ar fi putut s-o țină fără ele?

După câteva zile petrecute în spital, timp în care drogurile fuseseră eliminate din organism,

s-a uitat în oglindă și a văzut despre ce vorbea tatăl ei. „Arătam ca și cum viața ar fi fost stoarsă din mine. Aveam 43 de kilograme la 1,70 cm și 45 de ani. Mi-am spus mie însămi (și lui Dumnezeu): Am o mare dilemă! Nu pot să mor (sunt supravegheată ca să nu mă sinucid) și nu știu cum să trăiesc! Ce-i de făcut?!"

A simțit imediat răspunsul. Pentru prima dată după multă vreme – sau poate pentru prima dată în viață – a simțit că totul o să fie bine. „M-am simțit ca și cum Dumnezeu m-ar fi îmbrățișat," a spus ea. „Prin gânduri și rugăciuni și citind Proverbele, mi-am dat seama că Dumnezeu lucrează prin oameni, și am început să cer ajutor și să primesc sugestii. Am fost învățată cum să mănânc un elefant: cu înghițituri mici. Așa că am început să mestec."

De asemenea, a început să caute motivele pentru care ajunsese atât de jos. Sheryl se considera o persoană inteligentă, bună și afectuoasă, așa că era foarte nedumerită. „Cum a fost posibil așa ceva?"

După tratamentul de la spital, o îngrijorau cele zece medicamente care i se prescriseseră pentru a-i stabiliza creierul, așa că a decis să renunțe la ele pentru a-și da seama cum funcționa. În acest timp, a văzut programul lui Daniel *Change Your Brain, Change Your Life* și i-a cumpărat cărțile, inclusiv *Healing ADD* [Vindecarea tulburării deficitului de atenție]; a fost foarte entuziasmată de cercetări, descoperiri și explicații. Efectiv i-au schimbat viața.

Înarmată cu informații noi, Sheryl a început să se transforme în foarte multe privințe. Ne-a spus: „Nu aveam unde sta, eram neputincioasă și lipsită de speranță, considerată infirmă, nu mă puteam angaja, divorțasem de trei ori și nu aveam custodia celor trei copii, nu aveam pe nimeni la care să apelez ca să-mi salveze viața. Astăzi am 51 de ani, lucrez ca asistentă

medicală la secția de terapie intensivă pentru cardiologie a unui spital și predau cursuri despre tratamentul abuzului de substanțe la un institut de consiliere pentru persoanele cu dependențe. Am o relație stabilă și, cel mai important, sunt capabilă să fiu o mamă, fiică, prietenă, angajată și consilieră bună. Părinții mei sunt mândri de mine și este un dar extraordinar să le aduc bucurie în loc de suferință și frică... Cunoașterea înseamnă putere. Tot ce am învățat mi-a permis să înțeleg cum și de ce mi-am distrus creierul, ceea ce înseamnă că puteam totodată să-l refac. Aceste informații sunt un dar care mi-a salvat viața".

Sheryl ne-a spus: „Revelațiile voastre nu numai că mi-au schimbat creierul și viața, dar s-au propagat mai departe. Sunt capabilă să împărtășesc cele învățate cu clienții, pacienții, studenții, prietenii, familia și copiii mei. Sunt o războinică a creierului pentru toată viața".

Creierul ei arăta mult mai bine decât se aștepta. I s-a spus: „Ai un cerebel *splendid*!" Creierul ei nu mai era stricat, noul comportament îi adusese vindecarea.

Și ceilalți sunt contagioși pentru tine.

Partea a VII-a. Antrenamentul de bază al unui războinic

Creierului pe tot parcursul anului. Începe cu Programul de 14 zile pentru stimularea creierului

PARTEA A VII-A

Antrenamentul de bază al unui războinic al creierului pe tot parcursul anului

Începe cu Programul de 14 zile pentru stimularea creierului

Această clipă conține toate clipele.

C.S. LEWIS, *MAREA DESPĂRȚIRE*

MOMENTUL POTRIVIT ESTE ACUM

Sugestiva alegorie a lui C.S. Lewis *Marea despărțire* descrie o călătorie cu autobuzul din iad în rai și evidențiază faptul că iadul se află în mintea celor care se blochează de bunăvoie într-o gândire pe termen scurt, în scuze și în obiceiul de a-i învinovăți pe ceilalți pentru situațiile în care se găsesc. Într-una dintre cele mai tulburătoare scene din carte, un personaj lipsit de substanță, asemenea unei fantome, stă într-o stație de autobuz și pe umărul său se află o șopârlă roșie care-i șoptește pe rând la ureche tot felul de lucruri care îl înfurie sau îl amuză. Șopârla reprezintă vocile din capul nostru care ne depreciază, apoi ne dau voie să facem lucruri care ne afectează sănătatea și viața. Fantoma a decis că bazaconiile șopârlei nu erau potrivite pentru călătorie și, când se afla în autobuz în drum spre casă, a fost abordată de o făptură mare și luminoasă, cu aspect uman – un înger –, care i-a spus: „Pleci atât de repede?"

După o scurtă discuție, îngerul a întrebat-o dacă ar dori să facă șopârla să tacă, iar fantoma a răspuns afirmativ. Fantoma a încercat să ia decizia să se schimbe, să meargă înainte fără pălăvrăgeala negativă din capul ei care o ținea pe loc. Dar când mâinile îngerului s-au apropiat ca să ucidă șopârla, fantoma s-a tras repede înapoi, cu tot felul de scuze: „Mă arde... stai deoparte... Putem să discutăm mai târziu... Nu trebuie să omori șopârla... Acum tace... O să mă întorc cu autobuzul diseară și o să cer părerea medicului meu".

Îngerul a găsit un răspuns pentru fiecare scuză: „N-am spus că n-o să te doară. Am spus că n-o să te omoare... Nu avem timp... O intervenție treptată nu e de nici un folos... Această

clipă conține toate clipele. Nu o pot omorî fără permisiunea ta. Îmi dai voie?"

Când, în final, fantoma ia hotărârea să se schimbe, deși știe că e posibil să sufere, se transformă numaidecât într-un om puternic, devine o cu totul altă persoană; iar șopârla moartă, la rândul ei, se transformă într-un armăsar viguros care își poartă stăpânul către rai.



Eliberarea din lanțurile trecutului necesită o decizie clară că acum este momentul să-ți recapeți sănătatea.

Nu mâine.

Nu luni.

Nu săptămâna viitoare.

Nu pe 2 ianuarie.

Nu atunci când te-ai săturat de toate.

Ci chiar acum, în acest moment.



Din experiența noastră, când alegi să te schimbi chiar acum, încetezi să mai cauți scurtături și scuze, iar viața se transformă complet. Alegerea de a te schimba la un nivel emoțional profund și de a renunța la scuzele care îți mențin starea de boală – cum ar fi „O să încep după ce se termină vacanța" – este primul pas spre a deveni un adevărat războinic al creierului. După aceea vei aplica programul cu îndrăzneală, pas cu pas, pe o perioadă îndelungată – timp de cel puțin un an de zile. Programele de genul zece zile, două săptămâni, 30 de zile sunt

atrăgătoare, dar rareori pot produce schimbări pe termen lung, deoarece au la bază o gândire pe termen scurt. Iată unul dintre cele mai bune exemple privind consecințele negative ale acesteia.

În cursul uneia dintre emisiunile noastre televizate, am lucrat cu un moderator local care arăta excelent în comparație cu ultima dată când îl văzusem. L-am întrebat ce făcea pentru a slăbi. Ne-a spus că urma o dietă bazată pe gonadotropină corionică umană (hCG), care consta din injecții regulate cu hormonul hCG (care este secretat în timpul sarcinii) în combinație cu un consum de 500 calorii pe zi, în cicluri de 21 de zile. Slăbise 15 kilograme și acest lucru era vizibil. Dar în timp ce ne povestea despre dieta sa, ne-a spus că tocmai terminase primul ciclu și comandase două pizza de la restaurantul lui italian preferat din Chicago pentru a sărbători. În timp ce spunea ultima propoziție, probabil că noi aveam niște expresii îngrozite pe fețe.

– Ce? ne-a întrebat el.

– Este ca și cum ai ieși de la un centru de reabilitare pentru alcoolici și te-ai duce să te îmbeți ca să sărbătorești! i-a spus Daniel.

Data următoare când ne-am văzut, pusese la loc toate kilogramele. Apoi, câțiva ani mai târziu, a luat decizia fermă de a se concentra pe sănătatea sa; a slăbit, nu s-a mai îngrășat la loc și acum arată nemaipomenit.

Calea războinicului creierului este un program care te ajută să ai sub control corpul și creierul pe tot parcursul vieții și să-ți revitalizezi sănătatea, în prezent și pentru generațiile

viitoare. Prin urmare, *este nevoie de o implicare de cel puțin un an de zile ca să devină o parte integrantă a gândirii, obiceiurilor și vieții de zi cu zi*. Nu poți renunța la vechile obiceiuri proaste în câteva săptămâni, așa cum se spune în multe cărți, iar noile obiceiuri nu pot fi menținute pe termen lung decât atunci când creezi și fortifici rețelele neuronale care te ajută să iei decizii bune. Tot așa cum a deveni un maestru al pianului, un jucător de golf mai bun sau un investitor înțelept necesită o practică îndelungată, pentru a deveni un războinic al creierului pe viață este necesar un efort consecvent. Un beneficiu suplimentar al implicării în acest program timp de un an întreg este acela că vei fi capabil să te menții la o greutate sănătoasă. Obiceiurile sănătoase practicate timp de un an contribuie la refacerea și normalizarea nivelului unuia dintre principalii hormoni asociați cu apetitul.[154]

ÎNCEPE ACUM: PROGRAMUL DE 14 ZILE PENTRU STIMULAREA CREIERULUI

Am creat un plan care îți va permite să ai rezultate importante de la început. L-am numit Programul de 14 zile pentru stimularea creierului. Știm că pentru a-ți păstra motivația de a trăi asemenea unui războinic al creierului este necesar să te simți mai bine într-un timp scurt. Dacă urmezi programul conform celor prezentate în această secțiune – fără să trișezi –, în următoarele două săptămâni te vei putea aștepta la beneficiile de mai jos:

 Dispariția poftei de carbohidrați și de dulciuri în decurs de trei până la șapte zile

 Reducerea durerilor articulare sau a edemelor ca rezultat al diminuării inflamației

 Ameliorarea digestiei și a eventualelor tulburări gastrice pe care le ai

 Un ten mai curat și mai strălucitor

 Creșterea capacității de concentrare

 O stare de spirit mai bună și un sentiment de pace interioară

 Mai multă energie

 Între 2 și 7 kilograme mai puțin, dacă e nevoie să slăbești

Te poți simți mai bine într-un timp foarte scurt dacă pur și simplu faci ce îți spunem. Respectă toate indicațiile programului pentru a obține cele mai bune rezultate. Îți lansăm o provocare de 14 zile. În acest timp, îți vei forma obiceiuri noi și îți vei învăța papilele gustative să savureze alimente vii, integrale, în loc să poftească la mâncăruri cu arome artificiale, care creează dependență. În 14 zile îți vei ameliora spectaculos nivelul de energie, puterea de concentrare și claritatea mentală – și, totodată, vei începe să-ți vindeci problemele digestive, cuperoza și durerile cronice. O ameliorare rapidă a stării de sănătate îți va stimula încrederea și motivația.

PREGĂTEȘTE-TE

1. Ia acum decizia de a urma planul timp de 14 zile.

2. Pornește la drum cu mentalitatea corectă. Nu ți se cere să suferi – și nici nu se recomandă acest lucru. Programul se referă la abundență, și nu la lipsuri; iată de ce este esențial să ai mentalitatea potrivită.

3. Programează-te la medic pentru o evaluare a principalilor indicatori ai stării de sănătate.

Medicul nu este mama, tatăl sau șeful tău. Trebuie să-ți fie partener în procesul de redobândire a stării de sănătate.

4. Dacă sforăi, ți se oprește respirația în timpul somnului sau suferi de oboseală cronică în timpul zilei, fă imediat teste pentru a afla dacă nu cumva suferi de apnee în somn.

5. În fiecare zi, ia un complex de vitamine și minerale și un supliment cu acizi grași omega-3. Află cum stai cu vitamina D, optimizează-ți nivelul și ia suplimente destinate tipului tău cerebral (vezi Partea a II-a). Îți poți afla tipul cerebral cu ajutorul testului gratuit Brain Health Assessment de pe site-ul amenclinics.com.

6. În fiecare zi, completează jurnalul de 14 zile al războinicului creierului, pe care îl găsești în acest capitol, precum și online, pe site-ul mybrainfitlife.com. Este un pas esențial spre conștientizare și reușită. Dacă îl vei ține și după cele 14 zile, va continua să-ți stimuleze succesul.

7. Fă curat în dulapul din bucătărie și în toate locurile unde ascunzi mâncare de proastă calitate: acasă, la serviciu sau în mașină. Aruncă toate alimentele care îți fac rău și păstrează-le pe cele care îți sunt de folos.

8. Obiceiurile zilnice te ajută să reușești. Programul va fi cu atât mai ușor cu cât lucrurile îți vor intra în obișnuință. Găsește cinci mic dejunuri, prânzuri, cine, gustări și deserturi care îți plac. Fă-ți timp pentru exerciții fizice în fiecare zi la aceeași oră.

9. Caută pe cineva dispus să-ți fie tovarăș de drum. Conform studiilor noastre, programul este de două ori mai eficient dacă îl urmezi împreună cu cineva (sau chiar cu mai multe

FĂ CURĂȚENIE: ARUNCĂ URMĂTOARELE ALIMENTE

- Pâine, paste, tortilla și orice alte alimente cu gluten
- Cereale pentru micul dejun care conțin zahăr
- Condimente – precum ketchup, sos de soia și sos pentru preparate la grătar – care conțin zahăr, ingrediente artificiale sau gluten
- Produse cu porumb, inclusiv floricele de porumb, pâine cu porumb și chipsuri de porumb
- Produse lactate procesate, precum lapte de vacă, brânză, smântână, iaurt și înghețată
- Alimente care conțin sirop de porumb bogat în fructoză sau grăsimi trans (hidrogenate)
- Alimente care conțin zahăr, îndulcitori artificiali sau soia
- Suc de fructe (chiar dacă e 100% natural!)
- Alimente pe bază de cereale, precum orez, fulgi de ovăz instant, grâu, orz și secară
- Gemuri, jeleuri și siropuri pentru clătite
- Uleiuri pentru gătit din porumb, șofrănel, rapiță, soia și floarea soarelui
- Alimente procesate congelate
- Carne procesată, cum ar fi crenvurști
- Gustări procesate, precum chipsuri de cartofi, floricele de porumb, covrigei, chipsuri de tortilla și biscuiți
- Alimente pe bază de soia, precum batoane cu proteine, pudră de proteine și gustări
- Gustări procesate care conțin zahăr, precum prăjituri, fursecuri și bomboane
- Băuturi îndulcite, cum ar fi punci cu fructe, limonadă și băuturi carbogazoase

- Cartofi albi

MENIUL TĂU PENTRU 14 ZILE

Savurează mesele prezentate mai jos timp de 14 zile și, apoi, toată viața. (Noi mâncăm așa 95% din timp.) Începe fiecare zi cu 500–600 ml de apă și hidratează-te constant pe tot parcursul zilei. Consumă oricare dintre alimentele desemnate drept Cele mai bune 100 superalimente pentru sănătatea creierului (vezi Partea a III-a). Iată câteva exemple excelente de meniuri. Găsești rețetele aferente și multe altele pe site-ul mybrainfitlife.com.

MIC DEJUN

Smoothie pentru superconcentrare

Bombă cu cireșe și mentă

Băutură răcoritoare cu nucă de cocos și fructe de pădure

Frittata cu ouă

Burrito omega cu ouă

Scrob spaniol

PRÂNZ SAU CINĂ

SALATE

Salată savuroasă cu avocado și grepfrut

Salată cu portocale, fenicul și afine

Tabbouleh cu kale și quinoa

Salată de kale opărită și căpșuni

Salată de kale cu pui și nuci caju

SUPE

Supă cremoasă de nucă de cocos cu curry

Supă cremă de sparanghel

Supă de pui cu plante aromatice

Supă cu linte și legume

PROTEINE

Halibut cu sos pesto

Păstrăv proaspăt-acrișor

Pui cu cimbru și rozmarin

Asada de pui

Coaste de miel la cuptor cu plante aromatice (preferata lui Daniel)

VEGETALE

Salată de crucifere

Bok choy cu piper

Sparanghel la grătar

Broccoli la aburi

Legume mixte la cuptor

GUSTĂRI

Coșulețe de ou cu avocado la minut

Pachețele rapide de salată cu ou

Gustări cu salată de pui

Budincă proteică de avocado și cocos

Legume tăiate cu guacamole sau humus

DESERT

Începe ușor. În primele două săptămâni alege din lista de mai jos și consumă doar porții mici.

Fructe de pădure proaspete cu sos de nuci de Macadamia

Sorbet de proteine și ciocolată

Tartă cu cocos și cartofi dulci

Alege una dintre următoarele pe zi:

Batoane Creierul îndrăgostit

Batoane Creierul vesel

Cupe cu unt și nuci

TIMP DE 14 ZILE ȘI APOI TOATĂ VIAȚA, DACĂ TE PREOCUPĂ ÎNTR-ADEVĂR SĂNĂTATEA CREIERULUI

Elimină următoarele alimente:

Zahăr, sub toate formele

Alimente sărace în fibre, cu indice glicemic mare (pâine, cartofi albi, orez, paste făinoase)

Toate sucurile de fructe

Cereale (pot fi reintroduse după două săptămâni, însă doar în cantități mici, pe post de condimente)

Alimente procesate

Coloranți și îndulcitori artificiali

Aditivi alimentari

Sirop de agave

Gluten (grâu, orz, secară, alac, faro)

Soia

Porumb

Legume cu sos de smântână

Produse lactate

Arahide

Anumite uleiuri, cum ar fi cele de rapiță, arahide, porumb, șofrănel și floarea-soarelui

Limitează consumul următoarelor alimente:

Alcool: maximum 4 pahare de mărime normală pe săptămână (un pahar de mărime normală înseamnă 30 ml de tărie, 180 ml de vin sau 240 ml de bere)

Cofeină: maximum 150 de miligrame pe zi, adică o cană de cafea de 350 ml sau trei căni de ceai verde de câte 350 ml

Jurnalul de 14 zile al războinicului creierului

ZIUA 1: FORMEAZĂ-ȚI OBICEIURI DE DURATĂ

Afirmație motivațională: Războiul pentru sănătatea mea se câștigă în capul meu.

Care este scopul meu astăzi?

____

____

____

____

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător astăzi:

1. ____

2. ____

3. ____

Pe cine ar trebui să apreciez azi?

____

____

Greutatea de azi _____ Numărul de ore dormite _____

Pe o scară de la 1 la 10 (1 = prost, 10 = excelent), următoarele au:

Stare de spirit ___ Energie ___ Concentrare ___

Memorie ___ Pace interioară ___ Luarea deciziilor ___

Alege din lista următoare cinci obiceiuri benefice pentru creier pe care să le practici azi:

□ Citesc Miracolul de o pagină.

□ Încep ziua cu 450–600 ml de apă (250–300 ml în cazul copiilor).

□ Mă concentrez să mănânc sănătos, fără să trișez.

□ Iau gustări benefice pentru creier, îmi mențin o glicemie stabilă.

□ Fac exerciții fizice inteligente (antrenament pe intervale, exerciții cu greutăți, exerciții de coordonare).

□ Învăț ceva nou.

□ Combat stresul (prin hipnoză, meditație, muzică benefică pentru creier).

□ Învăț din cel puțin o greșeală.

□ Dorm 7–8 ore.

□ Îmi exersez capacitatea de a lua decizii bune.

□ Îmi iau suplimentele.

□ Mă conectez cu un amic din Programul războinicul creierului.

□ Elimin gândurile negative automate.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA 1: ALIMENTE BENEFICE PENTRU CREIER

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 2-A: FORMEAZĂ-ȚI OBICEIURI DE DURATĂ

Afirmație motivațională: „Cea mai mare avere a omului este sănătatea". Virgiliu

Care este scopul meu astăzi?

____

____

____

____

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător astăzi:

1. ____

2. ____

3. ____

Pe cine ar trebui să apreciez azi?

____

____

Greutatea de azi _____ Numărul de ore dormite _____

Pe o scară de la 1 la 10 (1 = prost, 10 = excelent), următoarele au:

Stare de spirit ___ Energie ___ Concentrare ___

Memorie ___ Pace interioară ___ Luarea deciziilor ___

Alege din lista următoare cinci obiceiuri benefice pentru creier pe care să le practici azi:

□ Citesc Miracolul de o pagină.

□ Încep ziua cu 450–600 ml de apă (250–300 ml în cazul copiilor).

□ Mă concentrez să mănânc sănătos, fără să trișez.

□ Iau gustări benefice pentru creier, îmi mențin o glicemie stabilă.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 2-A: ALIMENTE BENEFICE PENTRU CREIER

RUTINA DE RĂZBOINIC AL CREIERULUI A LUI DANIEL: SCOP, SOMN, EXERCIȚII FIZICE ȘI MÂNCARE

Somn

Dorm 7–8 ore pe noapte, chiar și atunci când călătoresc. Încerc să nu programez zboruri înainte de ora 10 dimineața, ca să pot dormi suficient.

Exerciții fizice

Port un dispozitiv Fitbit ca să mă ajute să-mi văd de treabă și caut să fac 10 000 de pași pe zi.

Lucrez cu un instructor de două ori pe săptămână – ridicări de greutăți și stretching.

Lucrez cu tatăl meu o dată sau de două ori pe săptămână ca să-l ajut să rămână în formă, dar și eu am beneficii pe plan social, emoțional și fizic.

Merg ca și cum aș fi mereu în întârziere, cu reprize scurte de intensitate mare, de trei–patru ori pe săptămână.

Mâncare (Încerc să nu ajung niciodată flămând)

Încep ziua cu apă și un cappucino cu dovleac și condimente după rețeta Tanei (E fantastic!)

Mic dejun

Unul dintre shake-urile Tanei pentru micul dejun sau o omletă cu legume

Gustare

Legume tăiate cu humus sau piure de avocado

Prânz

Salată cu proteine și legume, cu oțet și ulei de măsline alături (pun mai întâi oțet, ca să nu exagerez cu uleiul), sau un stir-fry cu proteine și multe legume, fără orez sau pâine (astfel îmi păstrez toată după-amiaza un nivel de energie ridicat)

Baton Creierul vesel pe post de „ceva bun“ (este un baton din nucă de cocos și ciocolată care are 160 de calorii și nu conține zahăr și lactate)

Gustare pentru după-amiaza târziu

O porție de nuci de 100 de calorii

Cină

Salată

Proteine: pește, curcan, miel, porc sau friptură

Legume: conopidă, varză de Bruxelles sau broccoli călit și înăbușit

Ocazional, cartof dulce sau quinoa

Desert: ocazional, una dintre creațiile Tanei

Nu mănânc nimic timp de 12 ore, de la cină până la micul dejun de a doua zi.

Mănânc astfel 95% din timp. De asemenea, nu beau alcool deoarece nu prea îmi place gustul lui și nu-i găsesc nici un beneficiu. Îmi place să fiu mereu treaz. Mă relaxez petrecând timp cu copiii, nepoții, părinții sau prietenii, făcând exerciții fizice, uitându-mă la filme sau scriind.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 3-A: FORMEAZĂ-ȚI OBICEIURI DE DURATĂ

Afirmație motivațională: Cine se distrează mai bine? Persoana cu creierul sănătos sau cea cu creierul nesănătos?

Care este scopul meu astăzi?

____

____

____

____

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător astăzi:

1. ____

2. ____

3. ____

Pe cine ar trebui să apreciez azi?

____

____

Greutatea de azi _____ Numărul de ore dormite _____

Pe o scară de la 1 la 10 (1 = prost, 10 = excelent), următoarele au:

Stare de spirit ___ Energie ___ Concentrare ___

Memorie ___ Pace interioară ___ Luarea deciziilor ___

Alege din lista următoare cinci obiceiuri benefice pentru creier pe care să le practici azi:

□ Citesc Miracolul de o pagină.

□ Încep ziua cu 450–600 ml de apă (250–300 ml în cazul copiilor).

□ Mă concentrez să mănânc sănătos, fără să trișez.

□ Iau gustări benefice pentru creier, îmi mențin o glicemie stabilă.

□ Fac exerciții fizice inteligente (antrenament pe intervale, exerciții cu greutăți, exerciții de coordonare).

□ Învăț ceva nou.

□ Combat stresul (prin hipnoză, meditație, muzică benefică pentru creier).

□ Învăț din cel puțin o greșeală.

□ Dorm 7–8 ore.

□ Îmi exersez capacitatea de a lua decizii bune.

□ Îmi iau suplimentele.

□ Mă conectez cu un amic din Programul războinicul creierului.

□ Elimin gândurile negative automate.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 3-A: ALIMENTE BENEFICE PENTRU CREIER

SFATURI SIMPLE PENTRU ÎNCEPĂTORI

Ține cont de următoarele strategii atunci când îți planifici mesele în fiecare zi:

• Ia micul dejun în decurs de o oră de la trezire și ia la fiecare 3–4 ore o masă sau o gustare, astfel încât să mănânci de cinci sau șase ori pe zi.

• Limitează alimentele hiperprocesate și gătite excesiv. Alege cât mai des alimente crude sau

doar ușor gătite.

• Bate palma cu proteinele. Când nu ai la dispoziție instrumente de măsură, folosește-ți palma pentru a calcula mărimea unei porții de proteine. O porție de 20–40 de grame de carne sau pește are aproximativ dimensiunea unei palme.

• Dacă trișezi, fă-o cu proteine și grăsimi sănătoase, *nu cu carbohidrați*! Primele vor trimite creierului senzații de satisfacție, spre deosebire de carbohidrații simpli, care favorizează foamea.

• În loc de pâine, folosește frunze de salată pentru a prepara sendvișuri și burgeri.

• Ai grijă să nu ajungi niciodată în situația de a fi foarte flămând. Este esențial pentru a evita autosabotarea și trișatul. De aceea este important ca la început să mănânci ceva la fiecare 3–4 ore.

• Dacă în continuare îți este foame între mese, crește aportul de legume (nefăinoase) crude sau ușor gătite – sunt alimente pe care le poți consuma după pofta inimii. Reține însă că fructele, care au o concentrație ridicată de fructoză, măresc glicemia și nivelul insulinei, motiv pentru care consumul lor trebuie limitat la una sau două porții pe zi.

• Hidratează-te. Acest lucru potolește foamea și te ajută să iei decizii mai bune.

• Planifică totul din timp. Planifică meniul, mergi la cumpărături și pregătește mâncarea în avans. Noi avem o zi pe săptămână în care ne pregătim pentru zilele următoare. Pune-ți prânzul la pachet și prepară suficiente gustări hrănitoare, împreună cu o cutie frigorifică pe care s-o ai la îndemână ori de câte ori pleci de acasă. Cu cât te pregătești mai bine, cu atât

vei obține rezultate mai bune. După cum se spune, lipsa planificării înseamnă planificare pentru eșec.

• Pregătește întotdeauna mai multă mâncare și ambalează resturile pentru prânzul de a doua zi.

• Să ai mereu la îndemână humus și avocado proaspăt pentru a face guacamole.

• Nu permite niciodată ospătarului să îți lase pâinea pe masă când mănânci la restaurant.

• Fă o listă cu variante delicioase ale alimentelor la care vei renunța.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 4-A: FORMEAZĂ-ȚI OBICEIURI DE DURATĂ

Afirmație motivațională: Această clipă cuprinde toate clipele. Acum e momentul să fiu sănătos.

Care este scopul meu astăzi?

____

____

____

____

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător astăzi:

1. ____

2. ____

3. ____

Pe cine ar trebui să apreciez azi?

____

____

Greutatea de azi _____ Numărul de ore dormite _____

Pe o scară de la 1 la 10 (1 = prost, 10 = excelent), următoarele au:

Stare de spirit ___ Energie ___ Concentrare ___

Memorie ___ Pace interioară ___ Luarea deciziilor ___

Alege din lista următoare cinci obiceiuri benefice pentru creier pe care să le practici azi:

☐ Citesc Miracolul de o pagină.

☐ Încep ziua cu 450–600 ml de apă (250–300 ml în cazul copiilor).

☐ Mă concentrez să mănânc sănătos, fără să trișez.

☐ Iau gustări benefice pentru creier, îmi mențin o glicemie stabilă.

☐ Fac exerciții fizice inteligente (antrenament pe intervale, exerciții cu greutăți, exerciții de coordonare).

☐ Învăț ceva nou.

☐ Combat stresul (prin hipnoză, meditație, muzică benefică pentru creier).

☐ Învăț din cel puțin o greșeală.

☐ Dorm 7–8 ore.

☐ Îmi exersez capacitatea de a lua decizii bune.

☐ Îmi iau suplimentele.

☐ Mă conectez cu un amic din Programul războinicul creierului.

☐ Elimin gândurile negative automate.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 4-A: ALIMENTE BENEFICE PENTRU CREIER

SPARGE TIPARUL

Poftele vor scădea ca frecvență și intensitate pe măsură ce devii un războinic al creierului mai iscusit. Dar e posibil ca ele să mai apară din când în când, de obicei când te aștepți mai puțin. Vrem să fii întotdeauna înarmat cu un plan! O „întrerupere a tiparului" este o strategie care perturbă focalizarea asupra lucrului care ți-a declanșat pofta. Alcătuiește o listă de acțiuni simple pe care le poți efectua rapid atunci când îți vine cheful să mănânci ceva

nesănătos. Iată câteva dintre variantele noastre preferate:

Mergi la o plimbare

Bea un pahar înalt cu apă sau o cană de ceai verde

Prepară-ți o farfurie cu legume

Sună un prieten

Fă un duș

Ascultă muzică benefică pentru creier

Mergi la o plimbare cu mașina

Dacă ești acasă, de obicei este suficient să ieși afară (ca să te îndepărtezi de tentație).

Dacă ți se întâmplă să cedezi, ai nevoie de o a doua strategie pentru a reveni repede pe drumul cel bun. Amintește-ți că nu există eșec, doar renunțare. Strategia noastră de rezervă este să fim conștienți când facem o alegere mai puțin bună. Nu te transforma într-un zombi care înfulecă mecanic o porție mare de înghețată. Fii conștient de acțiunile tale. De asemenea, respectă regula celor trei înghițituri și savurează aceste prime trei înghițituri. Ele îți oferă plăcerea pe care ți-o dorești. Dacă te oprești după aceste trei înghițituri, e mai puțin probabil să se declanșeze inflamația și secrețiile hormonale care dau naștere la dependență. Apoi aruncă

ce a mai rămas din mâncarea respectivă și mergi mai departe. A consuma trei înghițituri în mod conștient e mai bine decât să te îndopi fără să știi ce faci.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 5-A: FORMEAZĂ-ȚI OBICEIURI DE DURATĂ

Afirmație motivațională: Nu crede toate prostiile care îți trec prin cap.

Care este scopul meu astăzi?

____

____

____

____

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător astăzi:

1. ____

2. ____

3. ____

Pe cine ar trebui să apreciez azi?

____

____

Greutatea de azi _____ Numărul de ore dormite _____

Pe o scară de la 1 la 10 (1 = prost, 10 = excelent), următoarele au:

Stare de spirit ___ Energie ___ Concentrare ___

Memorie ___ Pace interioară ___ Luarea deciziilor ___

Alege din lista următoare cinci obiceiuri benefice pentru creier pe care să le practici azi:

□ Citesc Miracolul de o pagină.

□ Încep ziua cu 450–600 ml de apă (250–300 ml în cazul copiilor).

□ Mă concentrez să mănânc sănătos, fără să trișez.

□ Iau gustări benefice pentru creier, îmi mențin o glicemie stabilă.

□ Fac exerciții fizice inteligente (antrenament pe intervale, exerciții cu greutăți, exerciții de coordonare).

□ Învăț ceva nou.

□ Combat stresul (prin hipnoză, meditație, muzică benefică pentru creier).

□ Învăț din cel puțin o greșeală.

□ Dorm 7–8 ore.

□ Îmi exersez capacitatea de a lua decizii bune.

□ Îmi iau suplimentele.

□ Mă conectez cu un amic din Programul războinicul creierului.

□ Elimin gândurile negative automate.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 5-A: ALIMENTE BENEFICE PENTRU CREIER

SOLUȚII ALTERNATIVE CARE AU SUCCES

În timp ce te dezveți de alimentele nesănătoase, folosește următoarele strategii extrem de eficiente:

- Bea ceai verde sau ceai din plante cu câteva picături de stevia în loc de cafea. Băutura noastră reconfortantă preferată este laptele de migdale fără zahăr, încălzit la aburi, în care am adăugat un pliculeț de ceai verde și câteva picături de stevia cu aromă de scorțișoară. Este un ceai latte pe care-l putem consuma fără să ne simțim vinovați.
- Pune puțin lapte light de cocos în ceai sau cafea în loc de lapte, frișcă sau înlocuitor de frișcă din soia.
- Bea apă minerală îndulcită cu stevia cu extract de plante (root beer) în loc de băuturi carbogazoase dietetice.
- Pune în sifon zeamă de lămâie (sau de lime) ori câteva picături de stevia cu aromă de lămâie și bea-l în loc de vin. Este o băutură excelentă pentru petrecerile unde dorești să bei pentru a socializa, dar nu vrei să consumi alcool.

- Savurează lapte de migdale fără zahăr în loc de lapte de vacă sau de soia.
- Înlocuiește bomboanele cu batoanele noastre Creierul vesel. Au exact același gust ca bomboanele cu ciocolată și nucă de cocos, dar sunt îndulcite cu stevia și eritritol. Constituie o soluție excelentă atunci când ai chef de ciocolată, dar trebuie consumate doar ocazional. Rețeta se găsește pe site-ul brainmdhealth.com.

- Înlocuiește înghețata cu sorbet de proteine și ciocolată.
- Mănâncă o jumătate de măr cu unt de migdale în loc de fursecuri și bomboane.

- Mănâncă un sfert de cană de nuci crude, nesărate și o bucățică de ciocolată amăruie cu 70% cacao în loc de brioșe, bomboane și fursecuri.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 6-A: FORMEAZĂ-ȚI OBICEIURI DE DURATĂ

Afirmație motivațională: Sănătatea autentică e legată de abundență, nu de lipsă.

Care este scopul meu astăzi?

____

____

____

____

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător astăzi:

1. ____

2. ____

3. ____

Pe cine ar trebui să apreciez azi?

____

____

Greutatea de azi _____ Numărul de ore dormite _____

Pe o scară de la 1 la 10 (1 = prost, 10 = excelent), următoarele au:

Stare de spirit ___ Energie ___ Concentrare ___

Memorie ___ Pace interioară ___ Luarea deciziilor ___

Alege din lista următoare cinci obiceiuri benefice pentru creier pe care să le practici azi:

□ Citesc Miracolul de o pagină.

□ Încep ziua cu 450–600 ml de apă (250–300 ml în cazul copiilor).

□ Mă concentrez să mănânc sănătos, fără să trișez.

□ Iau gustări benefice pentru creier, îmi mențin o glicemie stabilă.

□ Fac exerciții fizice inteligente (antrenament pe intervale, exerciții cu greutăți, exerciții de coordonare).

□ Învăț ceva nou.

□ Combat stresul (prin hipnoză, meditație, muzică benefică pentru creier).

□ Învăț din cel puțin o greșeală.

□ Dorm 7–8 ore.

□ Îmi exersez capacitatea de a lua decizii bune.

□ Îmi iau suplimentele.

□ Mă conectez cu un amic din Programul războinicul creierului.

□ Elimin gândurile negative automate.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 6-A: ALIMENTE BENEFICE PENTRU CREIER

SMOOTHIE-URI FAST-FOOD PENTRU RĂZBOINICII CREIERULUI

Preparatele de tip smoothie reprezintă exemplul nostru preferat de masă perfect echilibrată! Sunt ușor de consumat, delicioase, hidratante și constituie o metodă excelentă de a optimiza nutriția printr-o combinație de proteine, grăsimi sănătoase, fitonutrienți, vitamine, minerale, fibre și alți nutrienți fabuloși. În plus, sunt formidabile atunci când ne grăbim! Odată ce

începi să le prepari, te vei întreba cum te-ai descurcat fără ele până atunci.

Iată câteva sfaturi simple pentru a obține niște combinații senzaționale.

• Folosește un blender de putere mare. Nu trebuie să fie costisitor, dar ideal este să aibă putere mare.

• Joacă-te cu ingredientele și fii creativ, dar atenție la conținutul de zahăr și de calorii. Ai grijă să incluzi cel puțin o lingură de grăsimi sănătoase și 20–30 grame de proteine.

• Atleții pot folosi ca bază apă de cocos pură, care este băutura naturală a Domnului pentru sportivi, bogată în electroliți. Dacă vrei să adaugi gheață, încearcă să congelezi apă de cocos într-o tavă de cuburi de gheață și pune cuburi înghețate în blender.

• Adaugă fibre solubile, precum inulină (se găsește sub formă de pulbere).

• Poți adăuga superalimente precum polen de albine, pulbere de rădăcină de maca, pulbere de acai, de rodii sau de goji. Multe dintre acestea sunt considerate a avea proprietăți antioxidante sau antiinflamatoare.

• Adaugă verdețuri liofilizate, care conțin o sumedenie de extracte de fructe și legume. Verifică dacă nu conțin gluten.

• Atenție la calorii și la conținutul nutrițional, în special la zahăr. Multe smoothie-uri, mai ales cele din comerț, sunt adevărate bombe cu zahăr preparate cu câteva bucăți de fructe. Asta înseamnă o adevărată avalanșă de zahăr de care chiar nu ai nevoie.

• Verdețurile crude oferă o mulțime de nutrienți fabuloși, dar au un gust amar cu care va dura ceva timp să te obișnuiești. Dacă ești sensibil la gustul lor, începe cu o cantitate mică și

crește-o treptat pe măsură ce începe să-ți placă. Scopul este să pui trei-patru părți de verdețuri la o parte de fructe. Poți adăuga o linguriță de miere (dacă nu ai rezistență la insulină) pentru a îndulci gustul amar al verdețurilor, dar odată ce te-ai obișnuit cu el, reduci cantitatea de miere și în cele din urmă renunți total la îndulcitori, cu excepția extractului de stevia.

• Cacao nerafinată este unul dintre ingredientele noastre preferate pentru smoothie-uri; nu este altceva decât cacao în formă pură, înainte de a fi procesată. Abundă în antioxidanți și fitonutrienți și conferă preparatelor un gust plăcut. Se găsește în majoritatea magazinelor cu produse naturiste.

• Adaugă una sau două lingurițe de unt de cacao sau unt de migdale pentru a beneficia de cantitatea adecvată de grăsimi sănătoase, pentru a îndulci gustul verdețurilor și pentru a conferi preparatului o textură cremoasă.

• Adaugă o lingură de semințe de in, cânepă sau chia, pentru a avea parte de fibre și proteine vegetale. Sunt bogate în acizi grași omega-3 și au importante proprietăți anticancerigene. Nu folosi ulei de semințe de in deoarece conține acizi grași omega-6 cu efect inflamator și o mare parte din beneficiile anticancerigene se pierd în timpul procesării.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 7-A: FORMEAZĂ-ȚI OBICEIURI DE DURATĂ

Afirmație motivațională: Creierul tău nu e înțepenit în starea în care este acum; îl poți îmbunătăți.

Care este scopul meu astăzi?

____

____

____

____

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător astăzi:

1. ____

2. ____

3. ____

Pe cine ar trebui să apreciez azi?

____

____

Greutatea de azi _____ Numărul de ore dormite _____

Pe o scară de la 1 la 10 (1 = prost, 10 = excelent), următoarele au:

Stare de spirit ___ Energie ___ Concentrare ___

Memorie ___ Pace interioară ___ Luarea deciziilor ___

Alege din lista următoare cinci obiceiuri benefice pentru creier pe care să le practici azi:

- Citesc Miracolul de o pagină.
- Încep ziua cu 450–600 ml de apă (250–300 ml în cazul copiilor).
- Mă concentrez să mănânc sănătos, fără să trișez.
- Iau gustări benefice pentru creier, îmi mențin o glicemie stabilă.
- Fac exerciții fizice inteligente (antrenament pe intervale, exerciții cu greutăți, exerciții de coordonare).
- Învăț ceva nou.
- Combat stresul (prin hipnoză, meditație, muzică benefică pentru creier).
- Învăț din cel puțin o greșeală.
- Dorm 7–8 ore.
- Îmi exersez capacitatea de a lua decizii bune.
- Îmi iau suplimentele.
- Mă conectez cu un amic din Programul războinicul creierului.
- Elimin gândurile negative automate.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 7-A: ALIMENTE BENEFICE PENTRU CREIER

SCAPĂ DE DEPENDENȚA DE CARBOHIDRAȚI

Există o formulă simplă pentru a combate dependența de zahăr și carbohidrați simpli. La majoritatea pacienților noștri are un efect miraculos, dar care se bazează pe chimie și neurologie. Dacă ești dependent de carbohidrați, urmează pașii de mai jos:

1. Consumă cantități mici de proteine și grăsimi sănătoase la fiecare masă, iar hormonii

metabolismului vor începe să se refacă. Proteinele sunt esențiale, așa că nu lăsa să treacă mai mult de câteva ore fără să mănânci o cantitate mică. De fapt, creșterea aportului de proteine pe parcursul zilei transformă metabolismul, stimulează scăderea în greutate – și îi transmite creierului că ești sătul.

2. Crește volumul meselor și al gustărilor adăugând multe legume (și fructe în cantități reduse). Acest lucru mărește aportul de fibre și nivelul de hidratare, te ajută să te simți sătul un timp mai îndelungat, îți satisface nevoia de a ronțăi și îi oferă organismului nutrienți din belșug.

3. Evită complet cerealele în primele două săptămâni. Pe măsură ce începi să ții sub control dependența de zahăr și de carbohidrați simpli, vei putea reintroduce anumite cereale, în cantități mici – asemenea unor condimente. Ele nu trebuie să constituie un aliment de bază. Nu mânca mai mult de o jumătate de cană de cereale la un moment dat și nu le consuma în fiecare zi. Deși cerealele integrale conțin carbohidrați complecși, în organism tot se descompun în zahăr. Dacă alegi să consumi cereale, le poți diminua efectele asupra glicemiei combinându-le cu proteine slabe și grăsimi sănătoase.

4. Nu uita, nu este vorba despre nici un fel de privare. Înlocuiești unele alimente cu altele, nu renunți la ceva. Deși elimini pâinea, pastele și alte făinoase care nu îți sunt de folos, vei consuma alte alimente ce favorizează o sănătate mai bună. Proteinele slabe, legumele, fructele în cantități mici și grăsimile sănătoase te hrănesc și îți satisfac pofta de mâncare într-o măsură mult mai mare decât zahărul și carbohidrații simpli, odată ce îți poți controla dependența de aceștia.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 8-A: FORMEAZĂ-ȚI OBICEIURI DE DURATĂ

Afirmație motivațională: Câinii de stână sunt serioși, bine antrenați, mânați de un scop și își iubesc oile, chiar dacă dragostea nu le este împărtășită.

Care este scopul meu astăzi?

____

____

____

____

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător astăzi:

1. ____

2. ____

3. ____

Pe cine ar trebui să apreciez azi?

____

____

Greutatea de azi _____ Numărul de ore dormite _____

Pe o scară de la 1 la 10 (1 = prost, 10 = excelent), următoarele au:

Stare de spirit ___ Energie ___ Concentrare ___

Memorie ___ Pace interioară ___ Luarea deciziilor ___

Alege din lista următoare cinci obiceiuri benefice pentru creier pe care să le practici azi:

☐ Citesc Miracolul de o pagină.

☐ Încep ziua cu 450–600 ml de apă (250–300 ml în cazul copiilor).

☐ Mă concentrez să mănânc sănătos, fără să trișez.

☐ Iau gustări benefice pentru creier, îmi mențin o glicemie stabilă.

☐ Fac exerciții fizice inteligente (antrenament pe intervale, exerciții cu greutăți, exerciții de coordonare).

☐ Învăț ceva nou.

☐ Combat stresul (prin hipnoză, meditație, muzică benefică pentru creier).

☐ Învăț din cel puțin o greșeală.

☐ Dorm 7–8 ore.

☐ Îmi exersez capacitatea de a lua decizii bune.

☐ Îmi iau suplimentele.

☐ Mă conectez cu un amic din Programul războinicul creierului.

☐ Elimin gândurile negative automate.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 8-A: ALIMENTE BENEFICE PENTRU CREIER

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 9-A: FORMEAZĂ-ȚI OBICEIURI DE DURATĂ

Afirmație motivațională: E ușor să-ți îmbunătățești sănătatea creierului: cultivă dorința de a avea un creier sănătos, evită ce-i face rău, fă ceea ce-l ajută.

Care este scopul meu astăzi?

____

____

____

____

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător astăzi:

1. ____

2. ____

3. ____

Pe cine ar trebui să apreciez azi?

____

____

Greutatea de azi _____ Numărul de ore dormite _____

Pe o scară de la 1 la 10 (1 = prost, 10 = excelent), următoarele au:

Stare de spirit ___ Energie ___ Concentrare ___

Memorie ___ Pace interioară ___ Luarea deciziilor ___

Alege din lista următoare cinci obiceiuri benefice pentru creier pe care să le practici azi:

□ Citesc Miracolul de o pagină.

□ Încep ziua cu 450–600 ml de apă (250–300 ml în cazul copiilor).

□ Mă concentrez să mănânc sănătos, fără să trișez.

□ Iau gustări benefice pentru creier, îmi mențin o glicemie stabilă.

□ Fac exerciții fizice inteligente (antrenament pe intervale, exerciții cu greutăți, exerciții de coordonare).

□ Învăț ceva nou.

□ Combat stresul (prin hipnoză, meditație, muzică benefică pentru creier).

□ Învăț din cel puțin o greșeală.

□ Dorm 7–8 ore.

□ Îmi exersez capacitatea de a lua decizii bune.

□ Îmi iau suplimentele.

□ Mă conectez cu un amic din Programul războinicul creierului.

□ Elimin gândurile negative automate.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 9-A: ALIMENTE BENEFICE PENTRU CREIER

TRIȘATUL ESTE UN SABOTAJ FLAGRANT?

Nu îți planifica zile de trișare care declanșează dependențe și inflamație. Oare terapeuții le-ar recomanda vreodată să trișeze fumătorilor, alcoolicilor sau dependenților de sex? Sigur că nu. Am văzut oameni care mâncau chiar și câte 4 000 de calorii de mizerii „fiindcă-și dădeau voie", ceea ce n-are sens. Mai bine alegi un aliment care nu se află în planul pe ziua respectivă. Și nu apela la scuza că, dacă ai făcut o alegere nesănătoasă, poți să-ți faci de cap

toată ziua. Chiar a funcționat așa ceva în trecut? După o singură zi în care te-ai îndopat cu zahăr și grăsimi procesate, durează în jur de trei zile să scapi din nou de pofte!

Evită întotdeauna alimentele care te dau peste cap. Fii de o sinceritate brutală în ceea ce privește dependențele tale. Dacă crezi că încă mai ești vulnerabil, mai așteaptă câteva săptămâni sau chiar luni înainte de a slăbi hățurile. După două săptămâni, Tana își controla foarte bine pofta de paste, burgeri, cartofi prăjiți și chiar majoritatea carbohidraților dulci. Însă glazura era asemenea unui drog care o făcea să se ascundă într-un colț întunecos al vreunui magazin de gogoși ca să lingă urmele de pe ambalaje – o imagine nu prea frumoasă! Pur și simplu a fost nevoită să stea la distanță de ea timp de cel puțin șase luni.

Dacă uiți gustarea sănătoasă, ți se face foame și te confrunți cu o sumedenie de opțiuni mai puțin hrănitoare, alege varianta cea mai bună din ce ai la îndemână. Pune-ți următoarele întrebări: E sănătos? Comparativ cu ce?

Dacă mănânci prea mult, fă-o conștient. Renunță la sentimentul de vinovăție, care nu face decât să-ți blocheze progresul. Apoi încetează să te mai plângi, comportă-te ca un războinic și întoarce-te imediat pe calea cea bună. Fii asemenea GPS-ului care nu-ți spune că ești un idiot atunci când ai luat-o pe un drum greșit; îți comunică doar să te întorci din drum de îndată ce e posibil.

După aceea, gândește-te la felul în care te-a făcut să te simți faptul că ai ales o mâncare nesănătoasă. Transformă zilele proaste în informații utile. Când luăm decizia de a consuma ceva care nu ne folosește, nu ne simțim prea grozav, dar faptul că suntem conștienți de acest lucru ne ajută să fim sinceri și stăpâni pe situație. Prin urmare, în prezent foarte rar mai avem

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 10-A: FORMEAZĂ-ȚI OBICEIURI DE DURATĂ

Afirmație motivațională: Cine vrea să fie normal? Normal înseamnă nesănătos. Fii optim!

Care este scopul meu astăzi?

____

____

____

____

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător astăzi:

1. ____

2. ____

3. ____

Pe cine ar trebui să apreciez azi?

____

____

Greutatea de azi _____ Numărul de ore dormite _____

Pe o scară de la 1 la 10 (1 = prost, 10 = excelent), următoarele au:

Stare de spirit ___ Energie ___ Concentrare ___

Memorie ___ Pace interioară ___ Luarea deciziilor ___

Alege din lista următoare cinci obiceiuri benefice pentru creier pe care să le practici azi:

□ Citesc Miracolul de o pagină.

□ Încep ziua cu 450–600 ml de apă (250–300 ml în cazul copiilor).

□ Mă concentrez să mănânc sănătos, fără să trișez.

□ Iau gustări benefice pentru creier, îmi mențin o glicemie stabilă.

□ Fac exerciții fizice inteligente (antrenament pe intervale, exerciții cu greutăți, exerciții de coordonare).

□ Învăț ceva nou.

□ Combat stresul (prin hipnoză, meditație, muzică benefică pentru creier).

□ Învăț din cel puțin o greșeală.

□ Dorm 7–8 ore.

□ Îmi exersez capacitatea de a lua decizii bune.

□ Îmi iau suplimentele.

□ Mă conectez cu un amic din Programul războinicul creierului.

□ Elimin gândurile negative automate.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 10-A: ALIMENTE BENEFICE PENTRU CREIER

Rutina Tanei de somn, exerciții fizice și alimentație

Somn

Dorm cel puțin 8 ore pe noapte, chiar și atunci când călătoresc; încerc să nu-mi programez niciodată zboruri înainte de ora 10 dimineața sau după 3 după-amiaza, ca să nu-mi fie afectat somnul. Mă culc devreme, de multe ori în jur de ora 9 seara.

Exerciții fizice

Lucrez cu un antrenor de două ori pe săptămână – fac ridicări de greutăți și gimnastică

aerobică.

Practic karate de două ori pe săptămână ca activitate fizică de intensitate ridicată și exercițiu de stretching.

Merg pe jos de două ori pe săptămână ca exercițiu ușor de recuperare.

Mâncare (Încerc să nu mă înfometez niciodată)

Încep ziua hidratându-mă cu apă caldă cu lămâie și ghimbir și un cappuccino cu dovleac și condimente.

Mic dejun

Smoothie pentru mic dejun sau scrob de ouă cu legume

Gustare

Legume tăiate cu humus sau piure de avocado sau 1/4 cană de nuci și câteva fructe de pădure

Prânz

Resturi de la cina din ziua precedentă sau o salată cu proteine, chili sau supă

Gustare de după-amiază – seară

Rulou de cocos cu unt de migdale sau o jumătate de măr cu unt de migdale și ceai verde

Cină

Salată

Proteine: pește, pui, miel, porc sau friptură

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 11-A: FORMEAZĂ-ȚI OBICEIURI DE DURATĂ

Afirmație motivațională: războinicii creierului combat inflamația, oxidarea, hiperglicemia, deficiențele de nutrienți și nivelurile hormonale anormale. Ei luptă pe mai multe fronturi.

Care este scopul meu astăzi?

____

____

____

____

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător astăzi:

1. ____

2. ____

3. ____

Pe cine ar trebui să apreciez azi?

____

____

Greutatea de azi _____ Numărul de ore dormite _____

Pe o scară de la 1 la 10 (1 = prost, 10 = excelent), următoarele au:

Stare de spirit ___ Energie ___ Concentrare ___

Memorie ___ Pace interioară ___ Luarea deciziilor ___

Alege din lista următoare cinci obiceiuri benefice pentru creier pe care să le practici azi:

☐ Citesc Miracolul de o pagină.

☐ Încep ziua cu 450–600 ml de apă (250–300 ml în cazul copiilor).

☐ Mă concentrez să mănânc sănătos, fără să trișez.

☐ Iau gustări benefice pentru creier, îmi mențin o glicemie stabilă.

☐ Fac exerciții fizice inteligente (antrenament pe intervale, exerciții cu greutăți, exerciții de coordonare).

☐ Învăț ceva nou.

☐ Combat stresul (prin hipnoză, meditație, muzică benefică pentru creier).

☐ Învăț din cel puțin o greșeală.

☐ Dorm 7–8 ore.

☐ Îmi exersez capacitatea de a lua decizii bune.

☐ Îmi iau suplimentele.

☐ Mă conectez cu un amic din Programul războinicul creierului.

☐ Elimin gândurile negative automate.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 11-A: ALIMENTE BENEFICE PENTRU CREIER

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 12-A: FORMEAZĂ-ȚI OBICEIURI DE DURATĂ

Afirmație motivațională: Cea mai bună metodă de a preveni îmbătrânirea prematură și boala Alzheimer este să previi toate afecțiunile asociate cu acestea.

Care este scopul meu astăzi?

____

____

____

____

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător astăzi:

1. ____

2. ____

3. ____

Pe cine ar trebui să apreciez azi?

____

____

Greutatea de azi _____ Numărul de ore dormite _____

Pe o scară de la 1 la 10 (1 = prost, 10 = excelent), următoarele au:

Stare de spirit ___ Energie ___ Concentrare ___

Memorie ___ Pace interioară ___ Luarea deciziilor ___

Alege din lista următoare cinci obiceiuri benefice pentru creier pe care să le practici azi:

□ Citesc Miracolul de o pagină.

□ Încep ziua cu 450–600 ml de apă (250–300 ml în cazul copiilor).

□ Mă concentrez să mănânc sănătos, fără să trișez.

□ Iau gustări benefice pentru creier, îmi mențin o glicemie stabilă.

□ Fac exerciții fizice inteligente (antrenament pe intervale, exerciții cu greutăți, exerciții de coordonare).

□ Învăț ceva nou.

□ Combat stresul (prin hipnoză, meditație, muzică benefică pentru creier).

□ Învăț din cel puțin o greșeală.

□ Dorm 7–8 ore.

□ Îmi exersez capacitatea de a lua decizii bune.

□ Îmi iau suplimentele.

□ Mă conectez cu un amic din Programul războinicul creierului.

□ Elimin gândurile negative automate.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 12-A: ALIMENTE BENEFICE PENTRU CREIER

ÎNVAȚĂ DIN REUȘITELE ANTERIOARE

Folosirea unei reușite din trecut ca pe un șablon pentru depășirea obiceiurilor nesănătoase este o metodă excelentă de a atrage victoriile viitoare. Încearcă să alegi un obicei sau un tipar negativ pe care l-ai depășit cu succes. Gândește-te cum ți s-a schimbat perspectiva și ce lecții ai învățat, apoi aplică aceeași strategie în prezent pentru a-ți schimba comportamentele nesănătoase. Faptul că ai renunțat la cel puțin un obicei prost este o dovadă că poți repeta experiența!

Când rememorezi o încercare din trecut încununată de succes, ia în considerare următoarele întrebări:

- Când mi-am dat seama că trebuie să mă schimb?
- Care a fost motivația mea?
- Ce a trebuit să se întâmple pentru a reuși?
- Care erau convingerile mele în legătură cu problema cu care m-am confruntat?
- Care au fost cele mai productive etape din drumul spre îndeplinirea scopului meu?
- Cum am procedat pentru a rămâne focalizat pe scopul meu?
- Cât timp și efort am investit în schimbare?
- Cine mi-a oferit cel mai mult sprijin? Cine mi-a stat în cale?
- Ce tehnici și aptitudini m-au ajutat cel mai mult și care s-au dovedit ineficiente?
- Cum m-am simțit când am renunțat la vechiul obicei?

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 13-A: FORMEAZĂ-ȚI OBICEIURI DE DURATĂ

Afirmație motivațională: Fiecare greșeală poate fi o lecție prețioasă.

Care este scopul meu astăzi?

____

____

____

____

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător astăzi:

1. ____

2. ____

3. ____

Pe cine ar trebui să apreciez azi?

____

____

Greutatea de azi _____ Numărul de ore dormite _____

Pe o scară de la 1 la 10 (1 = prost, 10 = excelent), următoarele au:

Stare de spirit ___ Energie ___ Concentrare ___

Memorie ___ Pace interioară ___ Luarea deciziilor ___

Alege din lista următoare cinci obiceiuri benefice pentru creier pe care să le practici azi:

□ Citesc Miracolul de o pagină.

□ Încep ziua cu 450–600 ml de apă (250–300 ml în cazul copiilor).

□ Mă concentrez să mănânc sănătos, fără să trișez.

□ Iau gustări benefice pentru creier, îmi mențin o glicemie stabilă.

□ Fac exerciții fizice inteligente (antrenament pe intervale, exerciții cu greutăți, exerciții de coordonare).

□ Învăț ceva nou.

□ Combat stresul (prin hipnoză, meditație, muzică benefică pentru creier).

□ Învăț din cel puțin o greșeală.

□ Dorm 7–8 ore.

□ Îmi exersez capacitatea de a lua decizii bune.

□ Îmi iau suplimentele.

□ Mă conectez cu un amic din Programul războinicul creierului.

□ Elimin gândurile negative automate.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 13-A: ALIMENTE BENEFICE PENTRU CREIER

O NOTĂ DESPRE FAZA DE PLATOU

Când începi un program pentru îmbunătățirea sănătății și îți schimbi alimentația, deseori se întâmplă să vezi schimbări rapide în primele câteva săptămâni. Dar în cele din urmă organismul se adaptează și e posibil să ajungi într-o fază de platou. Este un lucru foarte frecvent în cazul dietelor la modă, dar Programul războinicului creierului ține cont de modul de funcționare a organismului. Știm că faza de platou reprezintă un proces normal din cadrul unei strategii pentru ameliorarea stării de sănătate. Nu e de dorit s-o consideri un eșec. Mai bine o folosești pentru a-ți măsura progresul. Fă o evaluare onestă și află dacă e nevoie să faci ajustări. Iată câteva dintre motivele apariției fazei de platou:

1. Inițial, e posibil să slăbești repede ca rezultat al detoxifierii și al diminuării inflamației. Pe măsură ce consumi alimente mai puțin toxice și crești cantitatea de alimente detoxifiante, organismul începe să elibereze toxinele stocate. În cele din urmă se stabilizează, iar scăderea în greutate începe să se desfășoare într-un ritm mai lent, dar constant. Nu te descuraja – ești pe drumul cel bun!

2. Întrucât celulele de grăsime stochează materii toxice, corpul are nevoie de timp pentru a elimina reziduurile. Faza de platou poate fi un semnal că organismul necesită un anumit timp ca să se adapteze la schimbare. Poți să sari peste acest proces natural, dar organismul va fi supus unui stres inutil și, foarte probabil, vei pune la loc kilogramele pierdute. Mai bine încearcă să mărești aportul de apă, să consumi mai multe verdețuri sau băuturi verzi și să participi la activități care te fac să transpiri mai mult, cum ar fi exercițiile fizice și mersul la saună. De obicei acest proces durează doar o săptămână sau două.

3. Poate fi momentul să corectezi programul și să reduci puțin aportul de proteine animale, înlocuindu-le cu variante mai sănătoase. Odată ce ai slăbit considerabil, va fi nevoie să determini dacă trebuie să ajustezi aportul de hrană la noua greutate. O persoană de 110 kilograme are alte nevoi decât una de 90 de kilograme. Continuă să consumi doze de proteine pe parcursul zilei, dar eventual micșorează porțiile. De asemenea, poți consuma mai multe surse vegetale de proteine. Multe persoane încep să renunțe la o gustare după ce reușesc să-și țină poftele sub control. Important este să nu stai mai mult de 4 ore fără să mănânci, pentru a-ți menține glicemia stabilă și echilibrul hormonal.

4. Revino la elementele de bază. Ce te-a determinat să ai succes la început, când erai plin de

zel să urmezi programul îndeaproape? Multe persoane revin la vechile obiceiuri dacă nu le controlează. Două înghițituri din clătitele copilului, floricelele de porumb din weekend... Cred că ai înțeles ideea. Când ajungi în faza de platou, e momentul să notezi în jurnal, să începi să măsori și să cântărești, să ai evidența a tot ce mănânci timp de câteva săptămâni. Câteva înghițituri în plus de ici și de colo se acumulează.

5. Revizuiește-ți programul de exerciții fizice. Uneori, faza de platou a procesului de slăbire coincide cu faza de platou a activității fizice – poate fi timpul să faci sport puțin mai intens. Creșterea masei musculare este o metodă excelentă de a-ți stimula metabolismul fără a reduce drastic numărul de calorii.

6. Cere ajutorul „tribului" tău. Este important să ai un antrenor, un mentor sau un prieten care să te sprijine și căruia să-i dai socoteală. Persoanele care participă împreună la programe pentru îmbunătățirea sănătății scad de două ori mai mult în greutate și au șanse mai mari să respecte regulile.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 14-A: FORMEAZĂ-ȚI OBICEIURI DE DURATĂ

Afirmație motivațională: Nu este vorba despre mine. Este vorba despre generații întregi de urmași.

Care este scopul meu astăzi?

____

____

____

____

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător astăzi:

1. ____

2. ____

3. ____

Pe cine ar trebui să apreciez azi?

____

____

Greutatea de azi _____ Numărul de ore dormite _____

Pe o scară de la 1 la 10 (1 = prost, 10 = excelent), următoarele au:

Stare de spirit ___ Energie ___ Concentrare ___

Memorie ___ Pace interioară ___ Luarea deciziilor ___

Alege din lista următoare cinci obiceiuri benefice pentru creier pe care să le practici azi:

□ Citesc Miracolul de o pagină.

□ Încep ziua cu 450–600 ml de apă (250–300 ml în cazul copiilor).

□ Mă concentrez să mănânc sănătos, fără să trișez.

□ Iau gustări benefice pentru creier, îmi mențin o glicemie stabilă.

□ Fac exerciții fizice inteligente (antrenament pe intervale, exerciții cu greutăți, exerciții de coordonare).

□ Învăț ceva nou.

□ Combat stresul (prin hipnoză, meditație, muzică benefică pentru creier).

- ☐ Învăț din cel puțin o greșeală.
- ☐ Dorm 7–8 ore.
- ☐ Îmi exersez capacitatea de a lua decizii bune.
- ☐ Îmi iau suplimentele.
- ☐ Mă conectez cu un amic din Programul războinicul creierului.
- ☐ Elimin gândurile negative automate.

Jurnalul războinicului creierului

ZIUA A 14-A: ALIMENTE BENEFICE PENTRU CREIER

CÂND TE SCHIMBI, CEILALȚI S-AR PUTEA SĂ-ȚI URMEZE EXEMPLUL – DEȘI POATE NU IMEDIAT

Odată ce începi să faci ce este bine pentru tine și pentru cei dragi, lumea în care trăiești va începe să se schimbe, dar nu neapărat instantaneu. Deseori e nevoie de răbdare.

Pe când era copil, Daniel nu a avut întotdeauna o relație ușoară cu tatăl lui. Lou este un om direct, ambițios, de mare succes, al cărui prim cuvânt preferat este „prostii" și al doilea este „nu". Asemenea multor întreprinzători de succes, vorbește pe șleau. Deține un lanț de magazine alimentare în sudul Californiei și multă vreme a fost secretar al consiliului de conducere al Unified Grocers, o firmă cu o cifră de afaceri de 4 miliarde de dolari. În 1980, când Daniel i-a spus tatălui său că o să devină psihiatru, Lou s-a înfuriat. „De ce nu vrei să fii un medic adevărat? De ce vrei să fii doctor de nebuni și să-ți petreci toată ziua cu nebunii?" A afirma că Lou nu avea înclinații psihologice e puțin spus. De asemenea, Lou avea o problemă în ceea ce privește propria sănătate. Se credea invincibil. „Eu provoc infarcturi altora", le spunea el oamenilor în mod repetat de-a lungul anilor. „Dar nu e posibil ca eu să am un infarct." Când Daniel și-a încurajat tatăl să aibă grijă de sănătatea lui, Lou l-a umilit și i-a spus că nu-i în toate mințile. Și tot așa, până într-o zi, când Lou chiar s-a săturat să aibă probleme de sănătate.

La 83 de ani, Lou s-a îmbolnăvit de fibrilație atrială, un tip de aritmie cardiacă, și, ca urmare, a început să se confrunte cu oboseală extremă, amețeli și dificultăți de respirație. A fost

supus unei proceduri medicale (cardioversie), iar inima și-a recăpătat ritmul normal timp de doi ani de zile. Impresia noastră a fost că scăpase ca prin urechile acului. Doi ani mai târziu, în locuința lui s-a descoperit mucegai și a fost nevoit să se mute pentru patru luni. În această perioadă a fost afectat de o tuse îngrozitoare și aritmia a revenit. Obosea, respira greu, nu putea dormi, trebuia să se oprească din condus pe drum și a încetat să mai meargă la lucru, care fusese pasiunea sa în ultimii 65 de ani. De data aceasta, nici unul dintre tratamentele medicale n-a avut efect, inclusiv încă trei cardioversii și numeroase medicamente, și s-a simțit îngrozitor timp de luni întregi. Avea hiperglicemie și un nivel foarte ridicat de inflamație în organism.

Apoi, într-o zi, pe când Daniel era la el acasă, Lou s-a uitat la el cu tristețe și l-a întrebat:

– Danny, ce vrei să fac? Pur și simplu nu mai suport. M-am săturat să fiu bolnav.

– Tată, trebuie să faci tot ce-ți spun, i-a zis Daniel. Îți promit că n-o să fie greu. Dar să nu trișezi și să fii cuminte timp de câteva săptămâni.

Personalitatea încăpățânată a lui Lou s-a manifestat așa cum am văzut la mulți bărbați care, în sfârșit, au luat decizia de a face o schimbare reală. A făcut tot ce i-am cerut, mai ales în ceea ce privește alimentația corectă. I-am spus că nu era loc pentru greșeli. Ne trimitea prin sms-uri ingredientele de pe etichete și ne întreba dacă poate să mănânce un produs sau altul. Deținuse magazine alimentare timp de peste 61 de ani, dar când a devenit conștient de diferențele dintre alimentele sănătoase și cele nesănătoase, s-a simțit consternat de cantitatea imensă de alimente de calitate execrabilă pe care le vânduse în magazinele sale și le introdusese în propriul corp. Odată ce a adoptat emoțional calea războinicului creierului, i s-a

Noi alegem să descurajăm boala și moartea, așa cum face Lou acum. Niciodată nu e prea târziu să devii obsedat de sănătate, dar nu aștepta până când te-ai săturat să fii bolnav. Singurul motiv pentru care Lou s-a însănătoșit a fost că noi am fost un exemplu viu pentru mesajul pe care îl transmitem și am perseverat pe calea războinicului creierului, deși am fost înjosiți și criticați. Dacă alegi această cale și ai răbdare – uneori timp de decenii –, e posibil să induci o schimbare radicală în tine însuți și în cei dragi.

Anexă. Războinicul creierului. Așa da, așa nu

anxietatea potrivită atunci când e cazul.

 Fii conștient de armele propagandei în masă și de războiul psihologic.

 Fii conștient de faptul că ne pândesc probleme de pretutindeni – din spitale, cabinete medicale, școli, firme și biserici.

 Adoptă o strategie clară. Dorința de a avea un creier de invidiat înseamnă să eviți ce este rău și să faci ce este bine.

 Evaluează-ți creierul.

 Află ce tip de creier ai.

 Optimizează cei mai importanți indicatori ai stării de sănătate – nu te mulțumi doar să-i aduci la valorile normale.

 Luptă pe mai multe fronturi (circulație sangvină, inflamație, sănătatea intestinelor, stabilizarea glicemiei, un nivel sănătos de acetilcolină, serotonină și dopamină, aport de antioxidanți, fluiditatea membranelor neuronale, consum sporit de nutrienți).

 Adoptă întotdeauna strategii preventive.

 Protejează-ți creierul.

 Urmează un program de prevenire a cancerului.

 Tratează eventualele probleme de sănătate mentală (ADD/ADHD, depresie, sindromul de stres posttraumatic, tulburările anxioase, tulburarea bipolară etc.).

 Respiră aer curat.

Fă

exerciții fizice în mod inteligent.

 Fă-ți o rețea de sprijin social.

 Menține-te la o greutate normală.

 Ține stresul sub control.

 Dormi 7–8 ore pe noapte.

Ia

suplimente de bază și suplimente specifice.

Meditează.

 Folosește terapia cu lumină, dacă e nevoie.

 Practică neurofeedbackul.

 Cultivă relații pline de iubire.

 Hrănește-te respectând recomandările nutriționale din Programul războinicului creierului.

 Consumă calorii de bună calitate și nu în cantități mari. Numărul caloriilor contează, dar mai importantă este calitatea lor.

 Bea multă apă și nu consuma un procent prea mare de calorii sub formă de băuturi.

 Consumă proteine de bună calitate în doze mici, repartizate pe tot parcursul zilei.

 Consumă carbohidrați benefici (cu indice glicemic scăzut, bogați în fibre).

 Acordă un loc important în dietă grăsimilor sănătoase.

 Hrănește-te din curcubeu – alimente sănătoase de multe culori diferite (nu bomboane sau jeleuri).

 Gătește cu plante aromatice și condimente benefice pentru creier pentru a-ți stimula mintea și corpul.

□ Ai grijă ca hrana să fie cât mai pură posibil: din agricultura ecologică, fără hormoni și antibiotice, provenită de la animale hrănite cu iarbă și crescute în libertate.

□ Dacă te confrunți cu o problemă de sănătate fizică sau mentală, elimină potențialii alergeni sau atacatori interni, precum GMS, gluten, porumb, soia și lactate.

□ Citește etichetele.

□ Începe fiecare zi cu inițiativă, recunoștință și apreciere.

□ Practică conștientizarea accelerată.

□ Încetinește respirația când expiri.

□ Îndepărtează gândurile negative automate.

□ Autohipnoză.

□ Variabilitatea ritmului cardiac.

□ Meditația bunătății pline de iubire.

□ Playlist cu melodii benefice pentru creier.

□ Fii curios, nu furios și învață din fiecare greșeală.

□ Transformă suferința în scop.

□ Gândește-te pentru ce ai fi în stare să-ți dai viața.

□ Întreabă-te: „De ce e lumea un loc mai bun datorită mie?"

□ Fii serios, perseverent și responsabil ca un războinic al creierului.

□ Fii conștient de faptul că relațiile sociale potrivite te ajută, iar cele nepotrivite îți fac rău.

□ Ai grijă cu cine îți petreci timpul.

□ Petrece timp cu oameni sănătoși.

- Timpul petrecut cu prieteni și membri ai familiei „nesănătoși".

Despre autori

Dr. DANIEL G. AMEN

Daniel Amen crede că sănătatea creierului este esențială pentru sănătatea trupului și pentru a avea succes în viață. Când creierul funcționează bine, noi funcționăm bine, iar când creierul are probleme, suntem mult mai predispuși să ne confruntăm cu probleme. Munca lui Daniel este dedicată celor care își doresc un creier mai sănătos și o viață mai bună.

Washington Post a scris că doctorul Amen este cel mai popular psihiatru din America, iar *Sharecare* l-a numit cel mai influent expert și susținător al sănătății mentale de pe internet.

Doctorul Amen este medic, psihiatru cu dublă specializare și autorul a zece lucrări care au figurat pe lista cărților bestseller publicată de *New York Times*. Este fondatorul clinicilor Amen din localitățile Costa Mesa și Walnut Creek din California, din Bellevue, statul Washington, din Reston, Virginia, din Atlanta, Georgia și din New York City. Amen Clinics deține cea mai mare bază de date din lume de tomografii cerebrale funcționale referitoare la comportament, totalizând peste 125 000 de imagini de la pacienți din 111 țări.

Doctorul Amen este membru de onoare al Societății Americane de Psihiatrie, cea mai înaltă distincție acordată membrilor acesteia, și cercetător principal în cadrul celui mai mare studiu de imagistică cerebrală și reabilitare a jucătorilor profesioniști de fotbal american. Cercetările lui nu au demonstrat doar o incidență ridicată a traumatismelor cerebrale în

rândul jucătorilor, ci totodată au scos în evidență faptul că recuperarea este posibilă, în mare măsură, pentru mulți dintre ei, cu ajutorul principiilor pe care se bazează munca lui. Împreună cu pastorul Rick Warren și cu dr. Mark Hyman, doctorul Amen este unul dintre principalii arhitecți ai „planului Daniel" al bisericii Saddleback, un program menit să contribuie la sănătatea oamenilor prin intermediul organizațiilor religioase.

Doctorul Amen a scris, produs și găzduit 11 emisiuni populare despre creier, transmise de peste 100 000 de ori în America de Nord.

Doctorul Amen este autorul și coautorul a peste 75 de articole profesionale, a șapte capitole din diverse lucrări și a peste 30 de cărți, printre care bestsellerurile *New York Times*: *The Daniel Plan*, *Change Your Brain, Change Your Life*, *Magnificent Mind at Any Age*, *Change Your Brain, Change Your Body*, *Use Your Brain to Change Your Age*, *Unleash the Power of the Female Brain* și *Healing ADD*.

Articolele științifice semnate de doctorul Amen au fost publicate, printre altele, în prestigioasele reviste *Brain Imaging and Behavior*, *Journal of Alzheimer's Disease*, *Molecular Psychiatry*, *PLoS ONE*, *Nature's Translational Psychiatry*, *Nature Obesity*, *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neuroscience* și *Journal of Neurotrauma*. Studiile lui despre tulburarea de stres posttraumatic și leziunile cerebrale traumatice au fost recunoscute de revista *Discover* drept unul dintre principalele 100 de articole științifice din 2015.

Doctorul Amen a apărut într-o serie de filme precum *After the Last Round* și *The Crash Reel*, precum și în emisiuni care au câștigat premii Emmy, cum ar fi *The Truth About Drinking* și *Dr. Oz Show*. A fost consultant pentru filmul *Concussion*. De asemenea, a ținut prelegeri la Agenția

Națională pentru Securitate (NSA), Fundația Națională pentru Științe (NSF), la conferința de la Harvard „Învățarea și creierul", la Department of the Interior, National Council of Juvenile and Family Court Judges și la curțile supreme din Delaware, Ohio și Wyoming. Activitatea lui a fost prezentată în *Newsweek*, *Time*, *Huffington Post*, *ABC World News*, *20/20*, *BBC*, *London Telegraph*, *Parade Magazine*, *New York Times*, *New York Times Magazine*, *Washington Post*, *LA Times*, *Men's Health* și *Cosmopolitan.*

Doctorul Amen este căsătorit cu Tana, este tatăl a patru copii și are patru nepoți – Elias, Emmy, Liam și Louie. Este un jucător înrăit de tenis de masă.

TANA AMEN, licențiată în asistență medicală

Tana Amen ajută oamenii să-și dea seama că trupul și creierul lor se pot schimba în bine, oferindu-le strategii simple care îi transformă în luptători pentru propria sănătate. Tana este vicepreședinte executiv al Amen Clinics, autoarea lucrării *The Omni Diet* desemnată bestseller de *New York Times*, o bine-cunoscută și apreciată expertă în sănătate și fitness, orator și invitat special la emisiuni, fiind renumită la nivel național.

Tana și Daniel au scris și au găzduit împreună trei emisiuni difuzate de televiziunea publică națională: *Healing ADD*, *The Omni Health Revolution* și *The Brain Warrior's Way*. Lucrând în echipă, au instruit o armată de oameni dedicați transformării creierelor și corpurilor lor cu ajutorul sugestiilor și al strategiilor din cartea de față. Tana a fost invitată la emisiuni precum *The Doctors*, *The Today Show*, *Good Day New York*, *Extra*, *Joy Behar* și a susținut prezentări la American Academy of Anti-Aging Medicine, Saddleback Church, High Performance Academy,

Tana practică în mod regulat arte marțiale, având o centură neagră la kenpo și taekwando. Însă principala ei pasiune este să fie mamă și soție. E foarte important pentru ea să-și ajute familia și prietenii să aibă grijă de sănătatea și de condiția lor fizică. Tana crede că oricine își poate optimiza starea de sănătate dacă urmează calea războinicului creierului.

RECUNOȘTINȚĂ ȘI APRECIERE

La scrierea acestei cărți și formarea atâtor războinici ai creierului au contribuit nenumărate persoane. Suntem recunoscători și îi apreciem pe următorii:

Zecile de mii de pacienți și familiile lor, care au crezut în munca noastră și ne-au permis, nouă și personalului de la clinicile Amen, să-i ajutăm să-și îmbunătățească sănătatea creierului și calitatea vieții.

Doctorul David Ludwig, care a citit cartea și ne-a oferit păreri foarte utile din punct de vedere științific și editorial.

Extraordinarul personal și minunații medici de la Amen Clinics. În acest moment, avem 4

Familiei noastre, care a supraviețuit obsesiei noastre pentru calea războinicului creierului, în special copiilor noștri Antony, Breanne, Kaitlyn și Chloe, nepoților noștri și părinților noștri, Mary Meeks (mama Tanei) și Louis și Dorie Amen. Știm că de multe ori v-ați săturat să ne auziți vorbind despre creier, cu toate acestea, ne-ați oferit fără încetare sprijinul vostru.

Resurse

AMEN CLINICS, INC.

amenclinics.com

Amen Clinics, Inc. (ACI) a fost înființată în 1989 de doctorul Daniel G. Amen. Suntem specializați în diagnosticare cu metode inovatoare și în planificarea tratamentelor pentru o gamă largă de probleme comportamentale, de învățare, emoționale, cognitive și de greutate ale copiilor, adolescenților și adulților. ACI este renumită pe plan internațional pentru evaluarea

unor probleme comportamentale și cerebrale precum ADD, depresie, anxietate, insuccese școlare, leziuni cerebrale traumatice și contuzii, tulburări obsesiv-compulsive, agresivitate, conflicte maritale, declin cognitiv, toxicitate cerebrală cauzată de consumul de droguri sau de alcool și obezitate. În plus, ne ocupăm de optimizarea funcțiilor creierului și reducerea riscului de boală Alzheimer și alte afecțiuni legate de înaintarea în vârstă. La clinicile noastre se realizează proceduri de imagistică cerebrală prin metoda SPECT (tomografie computerizată cu emisie de foton unic). ACI deține cea mai mare bază de date din lume de tomografii cerebrale pentru detectarea problemelor emoționale, cognitive și comportamentale.
ACI primește recomandări de la medici, psihologi, asistenți sociali, specialiști în terapia de cuplu, consilieri pe probleme cu consumul de droguri și de alcool, pacienți și familii.

Site-ul Amen Clinics (amenclinics.com) are un caracter educațional și interactiv, fiind destinat profesioniștilor din domeniul medical și al sănătății mentale, educatorilor, studenților și publicului larg. Conține o mulțime de informații și resurse care te pot ajuta să-ți optimizezi funcționarea creierului. Pe site se găsesc peste 300 de imagini SPECT color, mii de informații științifice despre imagistica SPECT pentru psihiatrie, un chestionar gratuit pentru evaluarea sănătății creierului și multe altele.

BRAIN FIT LIFE

mybrainfitlife.com

Bazată pe cei 35 de ani de activitate ai doctorului Amen ca specialist în psihiatrie clinică,

Aici găsești informații despre suplimente, cărți, cursuri și produse pentru sănătatea creierului de cea mai bună calitate.

NOTE

INTRODUCERE: CALEA RĂZBOINICULUI CREIERULUI

1 Studiu pentru înțelegerea diferențelor medicale în țările dezvoltate, *U.S. Health in*

International Perspective: Shorter Lives, Poorer Health (Washington, D.C.: National Academy of Sciences, Institute of Medicine, 2013).

2 „Alimentația celor mici, jucăriile şi reclamele TV: o triplă amenințare la sănătatea copiilor", *Journal of Pediatrics,* 30 octombrie 2015, disponibil la www.jpeds.com/content/JPEDSEmond.

3 A.L. Howard, M. Robinson, G.J. Smith și alții, „ADHD este asociată cu modelul dietei vestice la adolescenți", *Journal of Attention Disorders* 15, nr. 5 (2011): 403–411; F.N. Jacka, N. Cherbuin, K. J. Anstey şi P. Butterworth, „Obiceiurile alimentare și simptomele depresiei de-a lungul timpului: analizarea legăturilor cu poziția socio-economică, comportamentele medicale și riscul cardiovascular", PLoS ONE 9, nr. 1 (2014): e87657; B. Shakersain, G. Santoni, S.C. Larsson și alții, „O dietă prudentă poate atenua efectele adverse ale alimentației occidentale în declinul cognitiv. *Alzheimer's & Dementia*: *Journal of the Alzheimer's Association* 12, nr. 2 (2016): 100–109; G. Tarantino, V. Citro și C. Finelli, „Mit sau realitate: Ar trebui ca pacienții cu sindrom metabolic să adopte dieta vânător-culegător (Paleo) pentru a reduce riscul de mortalitate?", *Journal of Gastrointestinal and Liver Diseases* 24, nr. 3 (2015): 359-368.

4 F.N. Jacka, N. Cherbuin, K.J. Anstey și alții, „Dieta occidentală este asociată cu un hipocamp mai mic: o investigație longitudinală", *BMC Medicine* 13 (2015): 215.

5 N. Singer, „Nu poți renunța la gadgetul tău? Așa a fost conceput", *New York Times*, 5 decembrie 2015.

6 V. Rideout, *Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens* (Recensământ de bun-simț: Mass-media utilizată de copii și adolescenți) (San Francisco: Common Sense, 2015).

7 J.B. Weaver 3rd, D. Mays, S. Sargent Weaver și alții, „Riscurile pentru sănătate asociate jocurilor video la adulți", *American Journal of Preventive Medicine* 37, nr. 4 (2009): 299–305.

8 N.E.R. Hoover, *Hooked: How to Build Habit-Forming Products* (Dependent*:* Cum să faci produse care creează obiceiuri) (New York: Penguin Group USA, 2014).

9 K. McSpadden, „Ai o durată a atenției mai mică decât cea a unui peștișor auriu", *Time*, 14 mai 2015.

10 H. Bruch și S. Ghoshal, „Feriți-vă de managerul ocupat", *Harvard Business Review* 80, nr. 2 (2002): 62–69.

11 H. Chui, D. Gerstorf, C.A. Hoppmann, și M.A. Luszcz, „Traiectoriile simptomelor depresive la vârstnici: schimbările legate de vârstă, patologie și mortalitate", *Psychology and Aging* 30, nr. 4 (2015): 940–951.

12 A.S.S. Cohen, „Tulburarea ADHD observată la 11% dintre copiii din Statele Unite, pe măsură ce crește numărul de diagnosticări", *New York Times*, 1 aprilie 2013.

13 A. Menke, S. Casagrande, L. Geiss și C.C. Cowie, „Prevalența diabetului și tendințele diabetului în rândul persoanelor adulte din Statele Unite, 1988–2012", *Journal of the American Medical Association* 314, nr. 10 (2015): 1021–1029.

14 M. Hyman, *Eat Fat, Get Thin: Why the Fat We Eat Is the Key to Sustained Weight Loss and Vibrant Health* [Mănâncă gras, fii slab: de ce grăsimea pe care o consumăm este cheia unui scăderi ponderale de durată și a sănătății viguroase] (New York: Little, Brown, 2016).

PARTEA I: MENTALITATEA UNUI RĂZBOINIC AL CREIERULUI

15 J. Holt-Lunstad, T.B. Smith, M. Baker și alții, „Singurătatea și izolarea socială, ca factori de risc pentru mortalitate: O analiză meta-analitică", *Perspectives on Psychological Science* 10, nr. 2 (2015): 227–237.

16 A. Heguy, „Cum alungă haitele de câini lupii pentru protejarea turmelor de oi, de vreme ce știm că lupii sunt mai puternici decât câinii?", *Quora*, 28 iunie 2015, disponibil la quora.com/How-do-herding-dogs-drive-away-wolves-and-protect-flocks-of-sheep-when-we-know-wolves-are-stronger-than-dogs.

17 S. Schoenian, „Comportamentul oilor", *Sheep 201: A Beginner's Guide to Raising Sheep*, ultima actualizare pe 18 iunie 2011, disponibil la sheep101.info/201/behavior.html.

18 T.A. Press, „450 de oi au făcut un salt mortal în Turcia", *USA Today* online, 8 iulie 2005. http://usatoday30.usatoday.com/news/offbeat/2005-07-08-sheep-suicide_x.htm.

19 Edisonone, „O turmă de oi din provincia Xinjiang a pierit sărind de pe o stâncă", *China Daily Forum*, 5 iunie 2014, disponibil la blog.chinadaily.com.cn/thread-980751-1-1.html.

20 R.B. Cohen, C. Bavishi și A. Rozanski, „Scopul în viață și relația acestuia cu mortalitatea din toate cauzele și problemele cardiovasculare: o meta-analiză", document prezentat la întâlnirea de sesiuni științifice Epi Lifestyle 2015 a Asociației Americane de Inimii, 3–4 martie 2015, Baltimore, MD; și P.L. Hill și N.A. Turiano, „Scopul în viață, ca factor predictiv al mortalității la adulți" *Psychological Science* 25, nr. 7 (2014): 1482–1486.

21 M.C. Otto, N.S. Padhye, A.G. Bertoni și alții, „Totul cu moderație – calitatea și diversitatea alimentației, obezitatea abdominală și riscul de diabet", PloS ONE 10, nr. 10 (2015): e0141341.

22 M. Rao, A. Afshin, G. Singh și D. Mozaffarian, „Alimentele sănătoase și obiceiurile alimentare echilibrate sunt mai ieftine decât opțiunile mai puțin sănătoase? Un raport integral și o meta-analiză", *BMJ Open* 3, nr. 12 (2013): e004277.

PARTEA A II-A: EVALUAREA UNUI RĂZBOINIC AL CREIERULUI

23 H. Friedman și L. Martin, *The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study* (Proiectul longevității: Descoperiri surprinzătoare privind sănătatea și longevitatea în urma unui studiu de referință cu durata de opt decenii), (New York: Plume, 2012).

24 B.M. Kuehn, „Răzbunarea creierului: noi abordări în vederea diminuării declinului cognitiv", *Journal of the American Medical Association* 314, nr. 23 (2015): 2492-2494.

25 K.B. Rajan, R.S. Wilson, J. Weuve și alții, „Deteriorarea cognitivă cu 18 ani înainte de diagnosticarea clinică a bolii Alzheimer", *Neurology* 85, nr. 10 (2015): 898-904.

26 A.J. Kiliaan, I.A. Arnoldussen și D.R. Gustafson, „Adipocitele: O legătură între obezitate și demență?", *Lancet Neurology* 13, nr. 9 (2014): 913-923; și S. Garcia-Ptacek, G. Faxen-Irving, P. Cermakova și alții, „Indicele de masă corporală în demență", *European Journal of Clinical Nutrition* 68, nr. 11 (2014): 1204-1209.

27 K. Deckers, M.P. van Boxtel, O.J. Schiepers și alții, „Factorii de risc pentru prevenirea demenței: O trecere sistematică în revistă a consensului din metoda de analiză Deplhi cu probe și studii de observație", *International Journal of Geriatric Psychiatry* 30, nr. 3 (2015): (201s):234-246. doi: 10.1002/gps.4245. Publicat electronic la 12 dec. 2014.

28 C.R. Pacanowski și D.A. Levitsky, „Măsurarea frecventă și feedbackul vizual pentru scăderea în greutate la adulții suprapoderali", *Journal of Obesity*, iunie 2015, Articol ID 763680, 9 pagini, doi:10.1155/2015/763680.

29 I. Hajjar, V. Marmerelis, D.C. Shin și H. Chui, „Evaluarea reactivității cerebrovasculare în timpul respirației în repaos și legătura ei cu funcția cognitivă în hipertensiune", *Cerebrovascular Diseases* 38, nr. 1 (2014): 10–16.

30 CDC, „Informații generale despre hipertensiunea arterială în 2015", ultima actualizare pe 19 februarie 2015, disponibile la cdc.gov/bloodpressure/facts.htm.

31 C.A. Peterson, A.K. Tosh și A.M. Belenchia, „Insuficiența de vitamina D și rezistența la insulină în cazul adolescenților obezi", *Therapeutic Advances in Endocrinology and Metabolism* 5, nr. 6 (2014): 166–189.

32 M.A. Polak, L.A. Houghton, A.I. Reeder și alții, „Concentrațiile serice de 25-Hidroxivitamina D și simptomele depresive în rândul adulților tineri de sex masculin și feminin", *Nutrients* 6, nr. 11 (2014): 4720–30.

33 L. Perna, U. Mons, M. Kliegel și H. Brenner, „25-Hidroxivitamina D serică și declinul cognitiv: un studiu longitudinal printre vârstnicii fără demență", *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders* 38, nr. 3–4 (2014): 254–263; și M. Schlogl și M.F. Holick, „Vitamina D și activitatea neurocognitivă", *Clinical Interventions in Aging* 9 (2014): 559–568.

34 T. Ruwanpathirana, C.M. Reid, A.J. Owen și alții, „Evaluarea Vitaminei D și a impactului acesteia asupra factorilor de risc cardiovasculari în rândul unei populații migratoare: o analiză

pe baza fișelor pacienților internați la centrul medical din Kensington, Melbourne, Australia", *BMC Cardiovascular Disorders* 14 (2014): 157; S. Khadanga și C.V. Massey, „Incidența insuficienței de vitamina D în rândul bolnavilor cu maladii cardiovasculare care locuiesc în zona coastei de sud-vest a SUA", *Journal of Clinical Medicine Research* 6, nr. 6 (2014): 469–475.

35 M. Hewison, „O reevaluare a impactului vitaminei D asupra imunității organismului uman", Clinical Endocrinology 76, nr. 3 (2012): 315-325; T. Sahay și A.N. Ananthakrishnan, „Deficiența de vitamina D este asociată cu infecția comunitară cu bacteria Clostridium Difficile: un studiu controlat", *BMC Infectious Diseases* 14 (2014): 661.

36 J. Wranicz și D. Szostak-Wegierek, „Rezultate medicale în cazul vitaminei D. Partea a II-a. Importanța prevenirii bolilor", *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny* 65, nr. 4 (2014): 273–279.

37 M. Belvederi Murri, M. Respino, M. Masotti și alții, „Vitamina D și psihoza: o minimă meta-analiză", *Schizophrenia Research* 150, nr. 1 (2013): 235–239.

38 S. Afzal, P. Brondum-Jacobsen, S.E. Bojesen și B.G. Nordestgaard, „Concentrațiile scăzute de vitamina D din cauze genetice cresc riscul de mortalitate: Studii randomizate mendelian în trei grupe mari de subiecți", *British Medical Journal* 349 (2014): g6330; G. Bjelakovic, L.L. Gluud, D. Nikolova și alții, „Suplimentele de vitamina D pentru prevenirea deceselor în rândul adulților", *Cochrane Database of Systematic Reviews* 1 (2014): 007470.

39 A.C. Nowakowski, „Inflamația cronică și calitatea vieții la vârstnici: un studiu încrucișat pe baza biomarkerilor pentru estimarea crizelor emoționale și relaționale", *Health and Quality*

of Life Outcomes 12 (2014): 141; doi: 10.1186/s12955-014-0141-0. M. G. O'Doherty, T. Jorgensen, A. Borglykke și alții, „Măsurările repetate ale indicelui de masă corporală și ale nivelului de proteina C reactivă, în legătură cu mortalitatea generală și boala cardiovasculară: rezultatele unui consorțiu de rețele cu subiecți sănătoși și vârstnici din Europa și Statele Unite (CHANCES)", *European Journal of Epidemiology* Dec 29 (12) (2014): 887–897; J.M. Chen, G.H. Cui, G.X. Jiang și alții, „Deficiențe cognitive în rândul persoanelor în vârstă din suburbia Shanghai-ului, China: asocierea interacțiunilor proteinei C reactive și alți factori relevanți", *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias* 29, nr. 8 (2014): 712–717.

40 D.G. Amen, J.C. Wu, D. Taylor și K. Willeumier, „Reversibilitatea afectării creierului la un fost jucător din liga NFL: Implicațiile recuperării după un traumatism cranian și abuz de substanțe", *Journal of Psychoactive Drugs* 43, nr. 1 (2011): 1–5.

41 K.A. Tsvetanov, R.N. Henson, L.K. Tyler și alții, „Efectul îmbătrânirii la RMN: Corectarea efectelor uimitoare ale reactivității vasculare, la o evaluare realizată cu ajutorul rezonanței magnetice nucleare combinată cu o magneto-encefalogramă în cazul a 335 de adulți", *Human Brain Mapping* 36, nr. 6 (2015): 48–69; doi: 10.1002/hbm.22768.

42 H.A. Feldman, I. Goldstein, D.G. Hatzichristou și alții, „Impotența și implicațiile sale medicale și psihologice: rezultatele unui studiu privind îmbătrânirea populației de sex masculin în Massachusetts", *Journal of Urology* 151, nr. 1 (1994): 54–61.

43 A.C. Logan și M. Katzman, „Boala depresivă majoră: probioticele pot fi un adjuvant terapeutic", *Medical Hypotheses* 64, nr. 3 (2005): 533–538.

44 W. Xu, L. Tan, H.F. Wan și alții, „O meta-analiză a factorilor de risc reversibili pentru

boala Alzheimer", *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* 86, nr. 12 (2015): 1299–1306.

45 C.C. Chung, D. Pimentel, A.J. Jor'dan și alții, „Inflamația asociată scăderii vaso-reactivității cerebrale și a capacității cognitive în diabetul de tip 2", *Neurology* 85, nr. 5 (2015): 450–458.

46 I. Efimova, N. Efimova și Y. Lishmanov, „Circulația sangvină cerebrală și capacitatea cognitivă la pacienții cu sindrom metabolic: efectul terapiei antihipertensive", *Journal of Clinical Hypertension* 16, nr. 12 (2014): 900–906.

47 S. Knapton, „Diabetul de tip 2 poate fi vindecat prin scăderea în greutate, potrivit unor cercetări ale Universității Newcastle", *Telegraph*, 14 mai 2016.

48 D.S. Hasin, T.D. Saha, B.T. Kerridge și alții, „Prevalența tulburărilor provocate de consumul de marijuana în Statele Unite, în perioada 2001–2002 și 2012–2013", *JAMA Psychiatry* 72, nr. 12 (2015): 1235–1242.

49 A.G. Amen și M. Waugh, „Scanarea imagistică a creierului cu tehnica SPECT de înaltă rezoluție la consumatorii de marijuana cu ADHD", *Journal of Psychoactive Drugs* 30, nr. 2 (1998): 209–214.

50 K. Abernathy, L.J. Chandler și J.J. Woodward, „Alcoolul și cortexul prefrontal", *International Review of Neurobiology* 91 (2010): 289–320.

51 R. Tikkanen, J. Tiihonen, M.R. Rautiainen și alții, „Riscul comportamentului alcoolic impulsiv și dereglările emoționale printre persoanele cu deficit de serotonină la receptori de tip 2B", *Translational Psychiatry* 5 (2015): 681.

52 R.P. Winograd, D.L. Steinley și D.J. Sher, „Personalitatea alcoolică: Relatările unor alcoolici și cunoscători de încredere", *Experimental and Clinical Psychopharmacology* 22, nr. 3 (2014): 187–197.

53 A. Smyth, K.K. Teo, S. Rangarajan și alții, „Consumul de alcool și boala cardiovasculară, cancer, răniri, spitalizări și mortalitate: un studiu educațional prospectiv", *Lancet* 386, nr. 10007 (2015): 1945–1954.

54 D. Praud, M. Rota, J. Rehm și alții, „Incidența cancerului și a mortalității cauzate de consumul de alcool", *International Journal of Cancer* 138, nr. 6 (2016): 1380–1387.

55 J.K.S. Rehm, *Alcohol Consumption* (Consumul de alcool) (Lyon, France: International Agency for Research on Cancer, 2014).

56 S. Borland, „O lună de abstinență de la alcool taie riscul de îmbolnăvire: abstinența poate vindeca ficatul și poate reduce valorile tensiunii arteriale și ale colesterolului", *DailyMail.com*, 25 octombrie 2015.

57 M.J. Cordi, A.A. Schlarb și B. Rasch, „Adâncirea somnului prin sugestie hipnotică", *Sleep* 37, nr. 6 (2014): 1143–1152, 52A-52F.

58 C. Gulli, „O legătură recent descoperită între leziunile craniene și ADHD", Macleans, 20 august 2015, disponibil la macleans.ca/society/health/a-newfound-link-between-brain-injuries-and-adhd.

PARTEA A III-A: ENERGIA UNUI RĂZBOINIC AL CREIERULUI

59 Y. Gu, J.W. Nieves, Y. Stern și alții, „Combinațiile alimentare și riscul de boală

Alzheimer: O dietă de protecție", *Archives of Neurology* 67, nr. 6 (2010): 699–706; Y. Gu, N. Schupf, S.A. Cosentino și alții, „Consumul de nutrienți și beta-amiloidul plasmatic", *Neurology* 78, nr. 23 (2012): 1832–1840.

60 K.A. Dougherty, L.B. Baker, M. Chow și W.L. Kenney, „Două procente în plus de hidratare și șase procente de băuturi cu carbohidrații îmbunătățesc aptitudinile sportive ale tinerilor baschetbaliști", *Medicine and Science in Sports and Exercise* 38, nr. 9 (2006): 1650-1658; M.S. Ganio, L.E. Armstrong, D.J. Casa și alții, „Deshidratarea medie afectează performanțele cognitive și dispoziția în rândul bărbaților", *British Journal of Nutrition* 106, nr. 10 (2011): 1535–1543.

61 Y. Ogino, T. Kakeda, K. Nakamura și S. Saito, „Deshidratarea sporește activarea receptorilor durerii din creierul uman comparativ cu rehidratarea", *Anesthesia and Analgesia* 118, nr. 6 (2014): 1317–1325; B.G. Perry, T.L. Bear, S.J. Lucas și T. Mundel, „Deshidratarea medie modifică răspunsul cerebrovascular la testul de provocare la rece", *Experimental Physiology* 101, nr. 1 (2016): 135–142.

62 D. Benton, „Deshidratarea influențează dispoziția și funcția cognitivă: o ipoteză plauzibilă?", *Nutrients* 3, nr. 5 (2011): 555–573.

63 P.D. Lindseth, G.N. Lindseth, T.V. Petros și alții, „Efectele hidratării asupra funcției cognitive la piloți", *Military Medicine* 178, nr. 7 (2013): 792–798.

64 D. Ludwig, *Always Hungry?* (*Mereu înfometat?*) (New York: Grand Central, 2016).

65 I. Cusin, F. Rohner-Jeanrenaud, J. Terrettaz și B. Jeanrenaud, „Hiperinsulinemia și impactul ei asupra obezității și rezistenței la insulină", *International Journal of Obesity and*

Related Metabolic Disorders 16, suppl. 4 (1992): S1–11.

66 R.O. Roberts, L.A. Roberts, Y.E. Geda și alții, „Impactul consumului mediu de macronutrienți asupra riscului de deficiențe cognitive moderate ori de demență", *Journal of Alzheimer's Disease* 32, nr. 2 (2012): 329–339.

67 C.S. Souza, B.S. Paulsen, S. Devalle și alții, „Legătura celulelor umane stem pluripotente cu descendența neuronală este asigurată de flavonoidul proestrogenic apigenină", *Advances in Regenerative Biology* 2, nr. 29 (2015): 244, disponibil la http://www.regenerativebiology.net/index.php/arb/article/view/29244.

68 O. Okusaga, R.H. Yolken, P. Langenberg și alții, „Nivelurile ridicate de anticorpi de tip gliadină la schizofrenici", *World Journal of Biological Psychiatry* 14, nr. 7 (2013): 509–515; B. Porcelli, V. Verdino, L. Bossini și alții, „Sensibilitatea celiacă și non-celiacă la gluten: o analiză a asocierii cu schizofrenia și tulburările de dispoziție", *Autoimmunity Highlights* 5, nr. 2 (2014): 55–61; M. Urban-Kowalczyk, J. Oemigielski și A. Gmitrowicz, „Simptomele neuropsihiatrice ale bolii celiace", *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 10 (2014): 1961–1964.

69 C.W. Leung, B.A. Laraia, B.L. Needham și alții, „Băuturile răcoritoare și îmbătrânirea celulelor: legăturile dintre consumul de sucuri îndulcite și lungimea telomerilor leucocitari la adulții sănătoși în studiile naționale medicale și nutriționale", *American Journal of Public Health* 104, nr. 12 (2014): 2425–2431.

70 R.H. Lustig, *Fat Chance: Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease* (*Speranțele luptei cu grăsimea: câștigarea pariului cu zahărul, alimentele procesate,*

obezitatea și boala) (New York: Penguin Group, 2012).

71 R.H. Lustig, *Sugar: The Bitter Truth (Zahărul: Adevărul amar)* [video], 2009, disponibil la https://www.youtube.com/watch?v=dBnniua6-oM.

72 E. Schmidt, „Așa arată creierul tău când consumi zahăr: Studiul UCLA relevă că alimentația cu multă fructoză sabotează învățarea și memoria", *UCLA Newsroom*, 15 mai 2012, disponibil la: http://newsroom.ucla.edu/releases/this-is-your-brain-on-sugar-ucla-233992.

73 R. Agrawal, E. Noble, L. Vergnes și alții, „Fructoza din dietă agravează patologia leziunilor craniene traumatice prin influențarea energiei homeostatice și plasticitate", *Journal of Cerebral Blood Flow and Metabolism*, 36, nr. 5 (2016): 941–953.

74 A. Sears, „Aspartamul – otravă pentru furnici, sesizări la FDA", disponibil la alsearsmd.com/2007/02/aspartame-ant-poison-fda-complaints.

75 P. Usai, A. Serra, B. Marini și alții, „Anormalități în zona corticală frontală legate de consumul de gluten și asociate bolii autoimune la adulții cu boala celiacă: un studiu pe baza testului SPECT 99mTc-ECD", *Digestive and Liver Disease* 36, nr. 8 (2004): 513–518.

76 B. Porcelli, V. Verdino, L. Bossini, L. Terzuoli, A. Fagiolini. „Sensibilitatea la gluten de origine celiacă și non-celiacă: analiza legăturii cu schizofrenia și tulburările de dispoziție", *Autoimmunity Highlights* 5, nr. 2 (2014): 55–61, doi:10.1007/s13317-014-0064-0.

77 M. Hadjivassiliou, G.A. Davies-Jones, D.S. Sanders și R.A. Grunewald, „Tratamentul dietetic pentru ataxia glutenică", *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* 74, nr. 9 (2003): 1221–1224.

78 M.A. Arroll, L. Wilder și J. Neil, „Indicațiile nutriționale pentru tratamentul adjuvant în

schizofrenie: o scurtă trecere în revistă", *Nutrition Journal* 13 (2014): 91.

79 P. Whiteley, D. Haracopos, A.M. Knivsberg și alții, „The ScanBrit Randomised, Controlled, Single-Blind Study of a Gluten- and Casein-Free Dietary Intervention for Children with Autism Spectrum Disorders", *Nutritional Neuroscience* 13, nr. 2 (2010): 87–100; H. Niederhofer, „Association of Attention-deficit/Hyperactivity Disorder and Celiac Disease: A Brief Report", *Primary Care Companion for CNS Disorders* 13, nr. 3 (2011): ii.

80 R. Mesnage, N. Defarge, J. Spiroux de Vendomois și G.E. Seralini, „Efectele potențial toxice ale glifosatului și variantele sale comerciale sub limite normale", *Food and Chemical Toxicology* 84 (2015): 133–1353.

81 K.R. Fluegge, „Folosirea glifosatului poate oferi indicii în privința externărilor din spitale pentru ADHD în Proiectul Net privind utilizarea și costul îngrijirilor medicale (HCUPnet): analiză a două tipuri de efecte", *PloS ONE* 10, nr. 8 (2015): e0133525.

82 A. Baden-Mayer, „15 probleme medicale legate de folosirea erbicidului Roundup al grupului Monsanto", EcoWatch, 23 ianuarie 2015, disponibil la ecowatch.com/2015/01/23/health-problems-linked-to-monsanto-roundup.

83 J.M. Chan, M.J. Stampfer, J. Ma și alții, „Produsele lactate, calciul și riscul de cancer de prostată într-un studiu cu medici de sex masculin", *American Journal of Clinical Nutrition* 74, nr. 4 (2001): 549–554.

84 A. Weil, „Poate provoca laptele apariția cancerului?", 30 martie 2007, disponibil la drweil.com/drw/u/ QAA400175/Does-Milk-Cause-Cancer.html.

85 A. Kyrozis, A. Ghika, P. Stathopoulos și alții, „Variația alimentației și a stilul de viață în Grecia în funcție de incidența bolii Parkinson", *European Journal of Epidemiology* 28, nr. 1 (2013): 67–77; R.D. Abbott, G.W. Ross, H. Petrovitch și alții, „Consumul de lapte la vârsta mijlocie și densitatea neuronală a substanței negre la deces", *Neurology* 86, nr. 6 (2016): 512–519.

86 E.M. Schulte, N.M. Avena și A.N. Gearhardt, „Ce alimente pot da dependență? Importanța procesării, a conținutului de grăsimi și a încărcăturii glicemice", *PloS ONE* 10, nr. 2 (2015): e0117959.

87 M. Hyman, *The UltraMind Solution: Fix Your Broken Brain by Healing Your Body First (Soluția UltraMind: Vindecă-ți mai întâi corpul pentru a-ți repara creierul)* (New York: Scribner's, 2007).

88 D.O. Kennedy, R. Veasey, A. Watson și alții, „Efectele unor doze crescute de complex de vitamine B și C și minerale asupra stării de dispoziție și asupra performanțelor bărbaților sănătoși", *Psychopharmacology* 211, nr. 1 (2010): 55–68.

89 C.F. Haskell, A.B. Scholey, P.A. Jackson și alții, „Efectele administrării timp de 3 luni a unor suplimente cu multivitamine și minerale asupra funcției cognitive și stării de dispoziție la copiii sănătoși", *British Journal of Nutrition* 110, nr. 5 (2008): 1086-1896.

90 M. Micallef, I. Munro, M. Phang și M. Garg, „Acizii grași plasmatici polinesaturați n-3 sunt în mod eronat asociați cu obezitatea", *British Journal of Nutrition* 102, nr. 9 (2009): 1370-1374.

91 A.M. Hill, J.D. Buckley, K.J. Murphy și P.R. Howe, „Combinarea suplimentelor de ulei de pește cu exercițiile aerobice îmbunătățește compoziția corporală și scade riscurile de boală cardiovasculară", *American Journal of Clinical Nutrition* 85, nr. 5 (2007): 1267–1274.

92 I. Thorsdottir, H. Tomasson, I. Gunnarsdottir și alții, „Studiu randomizat al dietelor de slăbit cu tipuri variate de pește și ulei de pește la adulți tineri", *International Journal of Obesity* 31, nr. 10 (2007): 1560–1566.

93 M.F. Muldoon, C.M. Ryan, L. Sheu și alții, „ Acidul *docosahexaenoic* este asociat cu funcționarea cognitivă la vârsta mijlocie", *Journal of Nutrition* 140, nr. 4 (2010): 848–853.

94 M.A. Aberg, N. Aberg, J. Brisman și alții, „Consumul de pește la adolescenții de sex masculin din Suedia are rol predictiv pentru performanțele cognitive", *Acta Paediatrica* 98, nr. 3 (2009): 555–560.

95 J.L. Kim, A. Winkvist, M.A. Aberg și alții, „Consumul de pește și notele de la școală la adolescenții suedezi: un studiu amplu în rândul populației generale", *Acta Paediatrica* 99, nr. 1 (2010): 72–77.

96 A. Raine, J. Portnoy, J. Liu și alții, „Reducerea problemelor comportamentale cu suplimentele de omega 3 la copiii cu vârste între 8 și 16 ani: un studiu randomizat dublu orb, controlat placebo", *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 56, nr. 5 (2015): 509–520.

97 R. Kremer, P.P. Campbell, T. Reinhardt și V. Gilsanz, „Rolul vitaminei D și legătura ei cu grăsimea corporală, înălțimea și densitatea osoasă la femeile tinere", *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 94, nr. 1 (2009): 67–73.

98 J.C. McCann și B.N. Ames, „Există vreo dovadă biologică sau comportamentală convingătoare a legăturii dintre deficiența de vitamina D și disfuncția cerebrală?", *FASEB Journal* 22, nr. 4 (2008): 982–1001.

99 M.T. Mizwicki, D. Menegaz, J. Zhang și alții, „Semnale genomice și nongenomice induse de 1 alpha,25(OH)2-Vitamina D3 susține recuperarea după fagocitoza beta-amiloidă asupra macrofagiilor din boala Alzheimer", *Journal of Alzheimer's Disease* 29, nr. 1 (2012): 51–62.

100 J.S. Buell, T.M. Scott, B. Dawson-Hughes și alții, „Vitamina D este asociată cu abilitatea cognitivă la persoanele vârstnice care beneficază de îngrijiri medicale la domiciliu", *Journals of Gerontology Series A, Biological Sciences and Medical Sciences* 64, nr. 8 (2009): 888–895.

101 R. Jorde, M. Sneve, Y. Figenschau și alții, „Efectele suplimentelor cu vitamina D asupra simptomelor depresive la persoanele obeze și supraponderale: un studiu dublu orb", *Journal of Internal Medicine* 264, nr. 6 (2008): 599–609.

PARTEA A IV-A: INSTRUIREA UNUI RĂZBOINIC AL CREIERULUI

102 R.L. Leckie, L.E. Oberlin, M.W. Voss și alții, „BDNF contribuie la îmbunătățirea funcției executive după un an de exercițiu", *Frontiers in Human Neuroscience*, 11 decembrie 2014, http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fnhum.2014.00985/full; C. Tonoli, E. Heyman, L. Buyse și alții, „Neurotrofinele și funcțiile cognitive la persoanele cu T1D comparativ cu cele sănătoase din grupul de control: efectele exercițiului fizic de intensitate mare", *Applied*

Physiology, Nutrition, and Metabolism 40, nr. 1 (2015): 20-27; M. Tamura, K. Nemoto, A. Kawaguchi și alții, „Exercițiile fizice de intensitate medie pe perioade lungi protejează cortexul prefrontal de îmbătrânire", *International Journal of Geriatric Psychiatry* 30, nr. 7 (2015): 686–694; M. A. Fiatarone Singh, N. Gates, N. Saigal și alții, „Studiul funcției mentale și antrenamentul de rezistență (SMART), analizarea efectelor antrenamentului mental și ale rezistenței fizice în cazul tulburărilor cognitive de nivel mediu: un studiu dublu orb, dublu fals controlat", *Journal of the American Medical Directors Association* 15, nr. 12 (2014): 873–880.

103 J.E. Friedman, C.M. Ferrara, K.S. Aulak și alții, „Exercițiile fizice scad expresia genetică OB în cazul obezității moștenite genetic la șoareci", *Hormone and Metabolic Research* 29, nr. 5 (1997): 214–229.

104 O.C. Okonkwo, S.A. Schultz, J.M. Oh și alții, „Activitatea fizică atenuează distrugerea biomarkerului responsabil de îmbătrânire la pacienții examinați preclinic", *Neurology* 83, nr. 19 (2014): 1753–1760; D. Head, J.M. Bugg, A.M. Goate și alții, „Exercițiile fizice pot modera efectele depunerii de amiloid pe genotipul APOE", *Archives of Neurology* 69, nr. 5 (2012): 636–643.

105 K.J. Gruber, „Importanța susținerii sociale pentru exercițiile fizice și obiceiurile alimentare sănătoase în rândul liceenilor", *Adolescence* 43, nr. 171 (2008): 557–575.

106 N. Berryman, L. Bherer, S. Nadeau și alții, „Toate drumurile duc la Roma: Exercițiile aerobice de intensitate mare combinate cu antrenamentul de forță versus mișcările coordonate ale corpului conduc la o îmbunătățire similară a funcțiilor de execuție la persoanele

vârstnice", *Age* 36, nr. 5 (2014): 9710.

107 C. Press, „Activitatea fizică deschide creierul spre schimbare", *ScienceDaily,* 7 decembrie 2015, disponibil la sciencedaily.com/releases/2015/12/151207131508.htm.

108 J.C. Davis, S. Bryan, C.A. Marra și alții, „O evaluare economică a antrenamentului de forță și a antrenamentului aerobic comparativ cu exercițiile de echilibrare și tonifiere musculară la vârstnici cu deficiențe medii de gândire", *PloS ONE* 8, nr. 5 (2013): e63031.

109 R.A. Mekary, A. Grontved, J.P. Despres și alții, „Antrenamentul cu greutăți, activitățile fizice aerobice și micșorarea circumferinței taliei pe termen lung la bărbați", *Obesity* 23, nr. 2 (2015): 461–467, doi:10.1002/oby.20949.

110 J.J. Avila, J.A. Gutierres, M.E. Sheehy și alții, „Efectul antrenamentului de rezistență de intensitate moderată în timpul curei de slăbire asupra compoziției corporale și a performanțelor fizice la vârstnicii supraponderali", *European Journal of Applied Physiology* 109, nr. 3 (2010): 517–525.

111 P. Klainin-Yobas, W.N. Oo, P.Y. Suzanne Yew și Y. Lau, „Efectele ședințelor de relaxare asupra depresiei și anxietății la persoanele vârstnice: o trecere în revistă sistematică", *Aging & Mental Health* 19, nr. 12 (2015): 1043–1055, doi:10.1080/13607863.2014.997191.; J.K. Sethi, H.R. Nagendra și T. Sham Ganpat, „Exercițiile de yoga îmbunătățesc atenția și stima de sine la studentele neprivilegiate", *Journal of Education and Health Promotion* 2 (2013): 55; M. Sharma și T. Haider, „Tai Chi, ca formă de terapie alternativă și complementară: o trecere în revistă", *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine* 4, nr. 19 (2015), doi:10.1186/s13643-015-0005-7; F. Wang, E.K. Lee, T. Wu și alții, „Efectele Tai Chi asupra

depresiei, anxietății și stării psihologice de bine: o trecere în revistă și o meta-analiză", *International Journal of Behavioral Medicine* 21 nr. 4 (2014): 605–617.

112 T.M. Eijsvogels, A.B. Fernandez și P.D. Thompson, „Trei efecte cardiace nocive ale exercițiilor de anduranță?" *Physiological Reviews* 96, nr. 1 (2016): 99–125.

113 S. Hood și R.J. Northcote, „Evaluarea funcției cardiace la atleții veterani de anduranță: un studiu de urmărire desfășurat timp de 12 ani", *British Journal of Sports Medicine* 33, nr. 4 (1999): 239–243.

114 G.W. Rebok, K. Ball, L.T. Guey și alții, „Efectele pe 10 ani ale antrenamentului mental avansat pentru vârstnici în cadrul exercițiului de antrenamente cognitive pentru asigurarea independenței și susținerea activităților zilnice", *Journal of the American Geriatrics Society* 62, nr. 1 (2014): 16–24.

115 I.M. McDonough, S. Haber, G.N. Bischof și D.C. Park, „Proiectul Synapse: Implicarea în activități mentale stimulative crește eficiența neurală", *Restorative Neurology and Neuroscience* 33, nr. 6 (2015): 865–882.

116 S. Wu, S. Powers, W. Zhu și Y.A. Hannun, „Contribuția substanțială a factorilor de risc externi la apariția cancerului", *Nature* 529, nr. 7584 (2016): 43–47.

117 A. Bauer, J.W. Kantelhardt, P. Barthel și alții, „Decelerația capacității ritmului cardiac, un indicator al riscului de mortalitate după infarctul miocardic acut: studiu prospectiv", *Lancet* 367, nr. 9523 (2006): 1674–1681; A. Boskovic, N. Belada și B. Knezevic, „Prognosticul la pacienții post-infarct pe baza variabilității valorii ritmului cardiac", *Vojnosanitetski Pregled* 71, nr. 10 (2014): 925–930.

118 A. Roy, D. Kundu, T. Mandal și alții, „Studiu comparativ pe baza testării variabilității ritmului cardiac și a profilului lipidic la adulți tineri de ambele sexe", *Nigerian Journal of Clinical Practice* 16, nr. 4 (2013): 424–428.

119 J.A. Chalmers, D.S. Quintana, M.J. Abbott și A.H. Kemp, „Bolile anxioase sunt asociate cu reducerea variabilității ritmului cardiac: o meta-analiză", *Frontiers in Psychiatry* 5 (2014): 80; K.I. Jones, F. Amawi, A. Bhalla și alții, „Evaluarea stresului operator în timpul intervenției chirurgicale pe baza variabilității ritmului cardiac și a intensității stării de anxietate: chirurgia ne va ucide?", *Colorectal Disease* 17 nr. 4 (2015): 335–341.

120 C.A. Lengacher, M.P. Bennett, L. Gonzalez și alții, „Răspunsurile sistemului imunitar la imageria ghidată în terapia cancerului mamar", *Biological Research for Nursing* 9, nr. 3 (2008): 205–214; C. Maack și P. Nolan, „Efectele imageriei ghidate și ale meloterapiei asupra adulților sănătoși", *Journal of Music Therapy* 36, nr. 1 (1999): 39–55.

121 B.L. Fredrickson, M.A. Cohn, K.A. Coffey și alții, „Inimile deschise construiesc vieți: emoțiile pozitive, meditația bunătății pline de iubire, resursele personale consolidate afectiv", *Journal of Personality and Social Psychology* 95, nr. 5 (2008): 1045–1062; X. Zeng, C.P. Chiu, R. Wang și alții, „Efectul meditației bunătății pline de iubire asupra emoțiilor pozitive: o recapitulare meta-analitică", *Frontiers in Psychology* 6 (2015): 1693.

122 J.W. Carson, F.J. Keefe, T.R. Lynch,și alții, „Meditația bunătății pline de iubire pentru durerile cronice de spate: rezultatele unui studiu pilot", *Journal of Holistic Nursing* 23, nr. 3

(2005): 287–304.

123 M.E. Tonelli și A.B. Wachholtz, „Tratamentul bazat pe meditația de eliberare a stresului în caz de migrenă", *Pain Management Nursing* 15, nr. 1 (2014): 36–40.

124 D.J. Kearney, C.A. Malte, C. McManus și alții, „Meditația bunătății pline de iubire pentru sindromul de stres posttraumatic: un studiu pilot", *Journal of Traumatic Stress* 26, nr. 4 (2013): 426–434.

125 A.J.S.T. Farsides, „Ședințele scurte de meditație a bunătății pline de iubire reduc prejudecățile rasiale, prin intermediul emoțiilor pozitive", *Motivation and Emotion* 40, nr. 1 (2015): 140–147.

126 M.K. Leung, C.C. Chan, J. Yin și alții, „Creșterea în volum a materiei cenușii în zona lobului parietal și a lobului temporal medial cu ajutorul meditației bunătății pline de iubire", *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8, nr. 1 (2013): 34–39.

127 B.E. Kok, K.A. Coffey, M.A. Cohn și alții, „Cum susțin emoțiile pozitive sănătatea fizică: relațiile sociale benefice înalță spirala dintre emoțiile pozitive și tonul vagal", *Psychological Science* 24, nr. 7 (2013): 1123–1132.

128 B. Goldstein, Limbajul secret al inimii: cum să folosești muzica, sunetul și vibrația ca mijloace de vindecare și transformare personală (San Antonio, TX: Hierophant, 2016).

129 J. Lieff, „Muzica stimulează emoțiile prin circuite neuronale specifice", 1 martie 2014, disponibil la jonlieffmd.com/blog/music-stimulates-emotions-through-specific-brain-circuits.

130 C. Grape, M. Sandgren, L.O. Hansson și alții, „Poate cântatul să inducă starea de bine?:

un studiu empiric asupra unor muzicieni profesioniști și amatori pe parcursul unei lecții de interpretare", *Integrative Physiological and Behavioral Science* 38, nr. 1 (2003): 65–74.

131 V.N. Salimpoor, M. Benovoy, K. Larcher și alții, „Decelarea anatomică a eliberării de dopamină în timpul anticipării și trăirii unui vârf emoțional prin intermediul muzicii", *Nature Neuroscience* 14, nr. 2 (2011): 257–262.

132 F.H. Rauscher, G.L. Shaw și K.N. Ky, „Ascultarea muzicii lui Mozart îmbunătățește orientarea spațio-temporală: spre o ipoteză neurofiziologică", *Neuroscience Letters* 185, nr. 1 (1995): 44–47.

133 A.V. Nedeltcheva, J.M. Kilkus, J. Imperial și alții, „Reducerea somnului este însoțită de un consum crescut de snacksuri cu multe calorii", *American Journal of Clinical Nutrition* 89, nr. 1 (2009): 126–133.

134 G.S. Tajeu și B. Sen, „Noi conexiuni între somnul redus și obezitate? Legăturile dintre somnul insuficient și comportamentul alimentar excesiv și alcoolism", *American Journal of Health Promotion*, 11 noiembrie 2015.

135 L. Harmat, J. Takacs și R. Bodizs, „Muzica îmbunătățește calitatea somnului la studenți", *Journal of Advanced Nursing* 62, nr. 3 (2008): 327–335.

136 N. Goel, H. Kim și R.P. Lao, „Un stimul olfactiv modifică somnul de noapte la tineri", *Chronobiology International* 22, nr. 5 (2005): 889–904; M. Hardy, M.D. Kirk-Smith și D.D. Stretch, „Înlocuirea tratamentului medicamentos pentru insomnie cu un odorizant natural", *Lancet* 346, nr. 8976 (1995): 701.

137 B.J. Bushman, C.N. Dewall, R.S. Pond Jr. și M.D. Hanus, „Glicemia scăzută crește

agresivitatea în cuplurile căsătorite", *Proceedings of the National Academy of Sciences* U.S.A. 111, nr. 17 (2014): 6254–6257.

138 J. Jaekel, S. Eryigit-Madzwamuse și D. Wolke, „Abilitățile de inhibare a controlului la copiii prematuri oferă un prognostic asupra puterii de concentrare și a capacității de învățare la vârsta de 8 ani", *Journal of Pediatrics* 169 (2016): 87–92.

139 J. Skorka-Brown, J. Andrade, B. Whalley și J. May, „Jocul tetrix reduce tentația pentru consumul de droguri sau alte pofte din lumea reală", *Addictive Behaviors* 51 (2015): 165–170.

PARTEA A V-A: CHINTESENȚA UNUI RĂZBOINIC AL CREIERULUI

140 P.A. Boyle, L.L. Barnes, A.S. Buchman și D.A. Bennett, „Scopul în viață este asociat cu mortalitatea în rândul bătrânilor din aziluri", *Psychosomatic Medicine* 71, nr. 5 (2009): 574–579; R.B. Cohen, C. Bavishi și A. Rozanski, „Scopul în viață și relația cu mortalitatea generală și evenimentele cardiovasculare: o meta-analiză", document prezentat la întâlnirea de sesiuni științifice Epi Lifestyle 2015 a American Heart Association, 3–4 martie 2015, Baltimore, MD; P.L. Hill și N.A. Turiano, „Scopul în viață, ca factor predictiv pentru mortalitate la maturitate", *Psychological Science* 25, nr. 7 (2014): 1482–1486.

141 A. Steptoe, A. Deaton și A.A. Stone, „Starea de bine, sănătatea și îmbătrânirea, la modul subiectiv" *Lancet* 385, nr. 9968 (2015): 640–648.

PARTEA A VI-A: RESPONSABILITĂȚILE UNUI RĂZBOINIC AL CREIERULUI

142 M.E. Pembrey, L.O. Bygren, G. Kaati și alții, „Distincții de gen, răspunsurile pe linie

masculină transgenerațională la oameni", *European Journal of Human Genetics* 14, nr. 2 (2006): 159–166.

143 D. Zhou și Y.X. Pan, „Bazele fiziopatologice pentru alterarea sănătății dincolo de generații: impactul dietei materne bogate în grăsimi și gradul scăzut de inflamație cronică", *Journal of Nutritional Biochemistry* 26, nr. 1 (2015): 1–8.

144 S. Karsli-Ceppioglu, A. Dagdemir, G. Judes și alții, „Mecanismele epigenetice ale cancerului mamar: o reevaluare a informațiilor disponibile", *Epigenomics* 6, nr. 6 (2014): 651–664; D.P. Labbe, G. Zadra, E.M. Ebot și alții, „Rolul dietei în cancerul de prostată: legătura epigenetică", *Oncogene* 3, nr. 36 (2015): 4683–4691; M.L. Suva, „Genetică și epigenetică în cazul glioamelor", *Swiss Medical Weekly* 144 (2014): w14018.

145 M.J. Dauncey, „Alimentație, creier și declin cognitiv: argumente epigenetice", *European Journal of Clinical Nutrition* 68, nr. 11 (2014): 1179–1185; și M. Devall, J. Mill și K. Lunnon, „Epigenomul mitocondrial: un rol în apariția bolii Alzheimer?" *Epigenomics* 6, nr. 6 (2014): 665–675.

146 O. Babenko, I. Kovalchuk și G.A. Metz, „Stresul perinatal și programarea epigenetică transgenerațională în dezvoltarea creierului și sănătatea mintală", *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 48C (2015): 70–91; M. Debnath, G. Venkatasubramanian și M. Berk, „Schizofrenia programată fetal: mecanisme de selecție", *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 49 (2015): 90–104.

147 C. Lesseur, A.G. Paquette și C.J. Marsit, „Contribuția epigenetică la rezultatele

PARTEA A VII-A: ANTRENAMENTUL DE BAZĂ AL UNUI RĂZBOINIC AL CREIERULUI pe tot parcursul anului

154 E.W. Iepsen, J.R. Lundgren, J.J. Holst și alții, „Menținerea cu succes a rezultatelor unei diete include un răspuns crescut pe termen lung al hormonilor digestivi GLP-1 și PYY 3-36", *European Journal of Endocrinology* 174, nr. 6 (iunie 2016): 775–784, doi:10.1530/EJE-15-1116.